

Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Manual de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes

CUIDADO Y AUTOCUIDADO









CUIDADO Y AUTOCUIDADO





Educación para la Ciudadanía y la Convivencia
Secretaría de Educación del Distrito
CINEP / Programa por la Paz
Bogotá, D.C., Colombia. 2015

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Alcalde Mayor de Bogotá
Gustavo Francisco Petro Urrego

Secretario de Educación
Óscar Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional
Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia
Nohora Patricia Buriticá Céspedes

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Rocío Jazmín Olarte Tapia

Directora de Participación y Relaciones Interinstitucionales y Gerente de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia
Deidamia García Quintero

Director de Inclusión e Integración de Poblaciones
Oscar Sánchez Jiménez

Directora de Educación Preescolar y Básica
Adriana Elizabeth González Sanabria

Director de Ciencias Tecnológicas y Medios Educativos
César Augusto Torres López

Directora de Bienestar Estudiantil
Mabel Milena Sandoval Vargas

MANUAL CUIDADO Y AUTOCUIDADO

Equipo técnico de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – SED

Coordinadora Planes Integrales de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – PIECC
Sandra Liliana León Girón

Coordinadora Gestión del Conocimiento
Olga Lucía Vargas Riaño

Coordinadora Equipo Territorial Ciudadanía y Convivencia
Andrea Cely Forero

Coordinadora Respuesta Integral de Orientación Escolar – RIO
Juliana Ramírez Niño

Coordinador Iniciativas Ciudadanas de Transformación de Realidades – INCITAR
Edwin Alberto Ussa

Coordinadora Área Temática Ambiente
Gloria Stella Quiroz

Coordinadora Área Temática Cuidado y Autocuidado
Claudia Victoria Téllez

Coordinadora Área Temática Derechos Humanos y Paz
Claudia Marieta Bermúdez

Coordinadora Área Temática Diversidad y Género
Emily Johana Quevedo

Coordinador Área Temática Participación Social y Política
Carlos Eduardo Trejos

Coautora Manual de Cuidado y Autocuidado
Claudia Victoria Téllez – Coordinadora Área Temática

Revisión y edición de contenidos – SED
Ana Marcela Pérez Sánchez



Centro de Investigación y Educación Popular / Programa por la Paz (CINEP / PPP)

Red de Facilitadores y Facilitadoras en Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Director General
Luis Guillermo Guerrero Guevara

Gerente Administrativa y Financiera
María Salas Romero

Gerente de Proyectos
Johanna Hernández Moreno

Coordinador Equipo Ciudadanía y Paz
Fernando Sarmiento Santander

Equipo de Comunicación
Jennipher Andrea Corredor Sánchez
Margareth Figueroa Garzón
Mónica Osorio Aguiar

Coordinadora Red de Facilitadores y Facilitadoras
Luz Elena Patarroyo López

Autora Manual Cuidado y Autocuidado
Diana Marcela Rodríguez Clavijo

Asesor en Diversidad y Género
Julio Mario Palacios Urueta

Asesor en Ambiente
Héctor David Morinelly Sánchez

Asesor en Derechos Humanos y Paz
Petrit Alberto Baquero Zamarra

Asesor en Participación Social y Política
Jesús Alejandro García Aguilera

Asistente Red de Facilitadores y Facilitadoras
Diana Victoria Márquez Pinzón

Reseñas Ciudadanía en Movimiento
René Sop Xivir S. J.

Asesor artístico y de acompañamiento juvenil
Jaime Enrique Barragán Antonio

Revisión y edición de contenidos – CINEP / PPP
Leonor del Socorro Araújo Segovia

Línea editorial y diseño
Paola Catalina Velásquez Carvajal

Corrección de estilo
Enrique Rodríguez Araújo

Ilustraciones
Martha Lucía Castro Ramos
Alejandra Céspedes Cárdenas

Red de Facilitadores y Facilitadoras en Ciudadanía y Convivencia – Área temática Cuidado y Autocuidado

Estudiantes
Alejandro Corrales Castro, *Colegio Miguel de Cervantes Saavedra, Usme*
Anderson Pinilla, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*
Andrés Fabián Ladino, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Angy Katherine Camacho, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Brayan González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Brayan Rodríguez, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*
Brayan Stiven Vega, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Bryan Stiven Ladino, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Camila Torres, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Daniel Ortíz, *Colegio Rural Pasquilla, Ciudad Bolívar*
Esteven González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Evelyn Moyano Calderón, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Fernanda Peña Calderón, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Ginna Paola Quira, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Harold David Ballesteros, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Jessica Suárez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Laura González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Laura Valentina Acosta, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Lizet Blanco, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Lorena Caballero, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Nicolás Rodríguez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Nicoll Natalia Castañeda, *Colegio Miguel de Cervantes Saavedra, Usme*
Sahory Sierra Montaña, *Colegio Policarpa Salavarrieta, Santa Fe*
Sebastián Pedraza, *Colegio Policarpa Salavarrieta, Santa Fe*
Sergio Iván Gutiérrez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Sol Ramírez, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*
Verónica Orosco Salazar, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Yuri Karina Rojas Suárez, *Colegio Policarpa Salavarrieta, Santa Fe*

Docentes
Ángela Pacheco Correal, *Colegio Nicolás Gómez Dávila, Ciudad Bolívar*
Erika Roche, *Colegio Toberín, Usaquén*
Lucía Murcia, *Colegio Estrella del Sur, Ciudad Bolívar*
Lucy Sánchez, *Colegio Garcés Navas, Engativá*
María Cristina Arias Sanabria, *Colegio Fernando González Ochoa, Usme*
Ruth Campo, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*
Sandra Hellen Pacheco, *Colegio CODEMA, Kennedy*

Gestoras
Andrea Suárez, *Santa Fe*
Juliana Martínez García, *Ciudad Bolívar*
Luz Aida Mora Mora, *Engativá*
Tania Amado Barbosa, *Rafael Uribe Uribe*

Fotografías
Angélica Rubio
Crozet, M.
Danzaconsciente
Entepola
Escuela Agroecológica
Frida Kahlo
Guillermo Kahlo
Laura Gissela Mojica
Martínez, D.
Secretaría de Educación del Distrito
Zamora, M.

Impresión
Editorial Gente Nueva

Archivo digital Secretaría de Educación del Distrito y Archivo digital CINEP / PPP.

Esta publicación hace parte del Convenio 2543 de 2014, cuyo objeto es "Aunar esfuerzos para desarrollar la segunda fase de la Caja de Herramientas Pedagógicas de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia", suscrito entre la Secretaría de Educación del Distrito, el CINEP / Programa por la Paz, y Fe y Alegría.

ISBN Volumen: 978-958-8917-06-1 (Impreso)
ISBN Volumen: 978-958-8917-07-8 (Web)
ISBN Obra Completa: 978-958-8731-73-5 (Digital)
ISBN Obra Completa: 978-958-8731-66-7 (Impreso)

Bogotá, D.C., marzo 2015



Contenidos

Presentación

Facilitadores y facilitadoras de Ciudadanía y Convivencia,

Bienvenidos y bienvenidas a nuestro *Manual de Cuidado y Autocuidado*, que hace parte de la segunda fase de Caja de herramientas para la Ciudadanía y la Convivencia que promueve la Secretaría de Educación del Distrito en su plan sectorial 2012 – 2016 en asocio con el Centro de Investigación y Educación Popular – CINEP/ Programa por la Paz y Fe y Alegría.

Caja de herramientas forma parte del proyecto Educación para la Ciudadanía y la Convivencia que tiene como propósito fomentar en estudiantes y demás personas de la comunidad educativa *Capacidades Ciudadanas Esenciales*, entendidas como un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades, motivaciones y prácticas que desarrollan el potencial de las personas para conocerse a sí mismas, conocer su contexto, imaginar cómo transformarlo y actuar colectivamente para ello.

Este Manual ha sido construido colectivamente con más de 40 facilitadores y facilitadoras –docentes, gestores y gestoras, estudiantes, directivas– representantes de diecinueve (19) localidades de Bogotá, mediante la metodología de Reflexión – Acción – Participación (RAP) con el acompañamiento del equipo de la Red de facilitadores y facilitadoras de Ciudadanía y Convivencia del CINEP / Programa por la Paz. Esta construcción colectiva ha posibilitado la socialización de sentidos, saberes y experiencias ricas y diversas, así como el contraste con teorías y reflexiones de numerosas fuentes.

Para el desarrollo de este Manual se identificaron tres ejes movilizadores de la reflexión: *1) Autocuidado, 2) Cuidado de los otros y las otras: personas cercanas y lejanas*, y *3) Cuidado de las personas extrañas y de lo otro*. Cada uno de los ejes se encuentra acompañado de herramientas didácticas que permiten profundizar en los contenidos: *Hablando nos entendemos,* en donde, mediante un diálogo entre los personajes que han sido creados en la primera y segunda fase, se hace el planteamiento de los elementos centrales del eje; *Píldoras conceptuales*, en donde se presentan conceptos, reflexiones, definiciones y debates académicos de algunas de las definiciones que están presentes en el texto; *Ciudadanía en movimiento,* en donde se presentan experiencias nacionales o distritales en la construcción de ciudadanía; *Enlaces ciudadanos*, en donde se encuentran vínculos con noticias de diversos medios, herramientas didácticas, videos, documentos y otros materiales disponibles en internet, que te podrán ser muy útiles en tus procesos pedagógicos; *Pensando en letra alta,* que es un espacio para la expresión libre de las propias experiencias; y *Glosario*, que reúne las definiciones de los términos posiblemente desconocidos, subrayados a lo largo del texto.



Adicionalmente, ponemos a disposición una batería de *Ejercicios pedagógicos* que amplían las posibilidades de reflexión para cada eje, inspirados en las creaciones de cuatro artistas (Friedensreich Hundertwasser, Joseph Beuys, Augusto Boal y Frida Kahlo) que cuentan con un amplio compromiso social y político y que presentaremos más ampliamente en la *Bienvenida a facilitadores y facilitadoras*.

Acompañar la reflexión en torno a la ciudadanía con herramientas didácticas, experiencias comunitarias, iniciativas ciudadanas, así como noticias y ejercicios que implican a la totalidad del ser humano, es la propuesta que hacemos desde el equipo Ciudadanía y Paz del CINEP/PPP con el fin de integrar diversos saberes que orienten la reflexión hacia la búsqueda de una sociedad incluyente en la que el conocimiento y la transformación de las formas de hacer, sentir y pensar tengan diversos caminos.

Invitamos a que niños, niñas, adolescentes, jóvenes, hombres y mujeres que entren en contacto con este Manual lo entiendan como un material abierto que no confluye en un punto sino que, por el contrario, diverge y se puede aplicar según las condiciones y necesidades de su entorno. Su recorrido es una aventura de exploración para la reflexión en torno a la Ciudadanía y Convivencia desde el Cuidado y el Autocuidado.

¡¡Feliz recorrido!!

Nuestras herramientas didácticas

Este Manual puede ser recorrido de diversas formas, ¡construye tus propios caminos! Cada eje temático se aborda a través de diversas herramientas didácticas que permiten profundizar en los contenidos, reflexionar, escribir y construir propuestas propias de educación y participación ciudadana.





Píldoras Conceptuales

También encontrarás en el Manual "píldoras" que te permitirán ampliar conceptos, reflexiones, definiciones, debates académicos, o te indicarán el origen de algunas de las definiciones que están presentes en los diálogos.



Hablando nos entendemos

A lo largo del Manual, desarrollaremos los elementos centrales de cada eje temático a través del diálogo entre los personajes. ¡Presta mucha atención a las conversaciones!





Ciudadanía en movimiento

Este es un espacio dedicado a las historias de participación ciudadana. Aquí podrás encontrar experiencias nacionales o distritales que demuestran que es posible transformar nuestras realidades desde la participación ciudadana solidaria, consciente y crítica.



Enlaces ciudadanos

Esta es una ventana de salida hacia otros espacios de reflexión, información y encuentro en torno a la ciudadanía. Aquí encontrarás enlaces que te llevarán a otras fuentes para seguir profundizando en el tema, como libros, periódicos, películas, etc.



Glosario

Si leyendo encuentras alguna palabra subrayada, de la que no conoces su significado, aquí puedes descifrarla.



Pensando en "Letra" alta

Esta es una ventana para tus reflexiones, creatividad, opiniones y construcciones conceptuales. Es un espacio para lo que en términos del aprendizaje significativo se conoce como el proceso de verbalización, es decir, un espacio donde expresamos lo que hemos reflexionado desde nuestras propias concepciones, dando así un paso en nuestros procesos educativos de la cultura del silencio a la cultura de la palabra (Gil, 1973).



Ejercicios

Estas son actividades que nos permitirán ampliar las posibilidades de reflexión de cada eje temático, a partir de nuestra cotidianidad, inspirados en los enfoques creativos, artísticos y pedagógicos de Beuys, Hundertwasser y Boal.

Recuerda también consultar...

Las reflexiones que haremos a lo largo de este Manual pueden ser complementadas consultando los textos elaborados por el área de Cuidado y Autocuidado de la Secretaría de Educación del Distrito.

Búscalos y conócelos en el portal educativo Red académica **www.redacademica.edu.co**, en la pestaña de Cuidado y Autocuidado.



Bienvenida a facilitadores y facilitadoras



¡Hola, Edwin! Te veo muy pensativo. ¿Qué haces?



¡Hola, Brian! Estaba pensando en Facebook. Esta mañana entré a ver cosas y me aburrí.

¡Ay! ¿Y eso por qué? A mí me divierte saber qué hace la gente, mirar las fotos que suben... Bueno, aunque aquí entre nos, algunas veces me da como envidia porque todo el mundo anda feliz, de rumba, viajando y comprando cosas; en cambio yo no. Me gustaría hacer, aunque sea, la mitad de lo que la gente muestra allí.





Precisamente, eso es lo que no me cuadra. Yo creo que la vida no es como se muestra en Facebook. La felicidad no es un estado permanente, la gente también tiene problemas, trabajos, preocupaciones. Parece que fuera un delito no ser feliz como en el Facebook.

¡Claro! No lo había visto así; con razón me sentía como mal... ¡Cuéntanos qué más pensaste!





Me inquieta ver cómo somos de egoístas e indiferentes ante la cantidad de personas excluidas que hay en el mundo... Por su pertenencia étnica, por su clase social, por su religión, por su género, por su opción sexual, por sus problemas de salud, etc.; evitamos las noticias sobre problemas ambientales, pobreza extrema, guerras... Claro; como las personas directamente afectadas por esos problemas no están en Facebook... Y como en nuestro entorno cercano parece que "no existen"... Me pregunto qué podemos hacer para cambiar esto. ¿Habrá alguna relación entre mi cuidado y el cuidado de las demás personas y del planeta?





¡Hola! Qué preguntas tan interesantes, Edwin. Están muy relacionadas con lo que construimos en el Módulo y Manual de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes. En estos materiales nos preguntamos sobre qué es ser ciudadano y ciudadana, y cómo ejercer activamente la ciudadanía. Mira. Aquí te ofrecemos un resumen de lo que hicimos:

Marcos interpretativos

Estructuras de organización y movilización

Oportunidades políticas

Ejercer activamente la Ciudadanía

La ciudadanía va más allá de un simple estatus o de un ideal de convivencia determinado, pues va encaminada hacia la participación activa, es decir, al desarrollo de acciones o iniciativas de carácter individual o colectivo, encaminadas a incidir en la toma de decisiones –y a formar parte de ese grupo que decide– con el fin de dar forma a las estructuras sociales, económicas, políticas y culturales de la sociedad.

- ¿Desde qué valores, ideas, recuerdos y anhelos analizamos los sucesos de nuestra cotidianidad? ¿Qué es lo que anhelamos, qué nos indigna y a qué le tememos? ¿Cuál es la sociedad que deseamos construir?
- ¿Cómo se organizan las personas para participar en las decisiones que afectan el rumbo de nuestras sociedades? ¿Qué tipo de acciones son consideradas legitimas o ilegítimas en nuestra sociedad para ejercer nuestros derechos de participación política?
- ¿Cuáles son los hechos en torno a los cuales pensamos que las ciudadanas y los ciudadanos deberíamos participar activamente? ¿Cuáles son las situaciones en torno a las cuáles se suelen solidarizar y movilizar las personas en nuestra sociedad? ¿Cuáles se consideran válidas?



Claro que sí, Margarita. Nuestras acciones (individuales y colectivas) tienen efecto sobre la naturaleza y los seres que la integran, incluidos nuestros seres queridos y las personas que no conocemos. Reflexionar sobre esto nos permite pensar en nuestros derechos y deberes como ciudadanas y ciudadanos.

¡Sí! Y como lo que estamos buscando es fortalecer nuestras capacidades esenciales para la ciudadanía y la convivencia, es importantísimo reinterpretar nuestra realidad y territorio por medio de nuevas relaciones de poder y formas de organización y movilización.





¡Déjenme meter la cucharada! Las Capacidades Ciudadanas Esenciales son, según entiendo, un conjunto de habilidades, motivaciones y prácticas que desarrollan el potencial para conocerse, conocer los contextos, imaginar sus posibilidades, y actuar con otras personas para transformarlos. Estas capacidades son: **identidad, dignidad y derechos, deberes y respeto por los derechos de los y las demás, sensibilidad y manejo emocional, sentido de la vida, el cuerpo y la naturaleza, y participación y convivencia** (SED, 2014).

Bien dicho, Margarita. Y es que todo esto nos ayuda a transformar al planeta y a la sociedad en la que vivimos. A pesar de que la situación mundial parezca caótica y sin arreglo, existen personas propositivas y con pensamiento crítico que nos animan a continuar haciendo todo lo posible para escribir una nueva historia.





¡Uy, sí! ¿Pero cuándo empezaremos a hacer eso aquí en Colombia?

Ya lo estamos haciendo, Brian. Hoy por hoy son más los grupos y movimientos sociales que luchan por los derechos humanos, la dignidad de los pueblos y el respeto por la naturaleza. Además, creo que estos manuales son un granito de arena en la transformación de nuestro entorno.







¡Qué bueno hablar de nuevo con ustedes! Estas reflexiones están muy interesantes, y se encuentran enmarcadas en las áreas temáticas del ejercicio de la Ciudadanía que discutíamos en la fase anterior.

Sí, Brian: es el área de Cuidado y autocuidado, que junto con Derechos humanos y paz, Ambiente, Participación social y política y Diversidad y género, forma parte de las áreas temáticas que, según la SED (2014), "además de recoger contenidos básicos de conocimiento ciudadano, actúan en la propuesta como campos de práctica, donde los contenidos, el contexto y la mediación pedagógica toman cuerpo, convirtiéndose en acciones educativas que contribuyen al desarrollo de las capacidades ciudadanas esenciales" (p.28).



Gracias a estas y otras preguntas, y con la ayuda de nuestra Red de facilitadoras y facilitadores en ciudadanía y convivencia, hemos creado este Manual de Cuidado y autocuidado. Y a propósito queremos presentarles a un invitado especial...

¡Hola a todas y a todos! Soy Mateo. La profesora Margarita me invitó a acompañarles a lo largo de este nuevo Manual que esperamos potencie la transformación social. Esto es posible si se generan relaciones humanas distintas, en donde el cuidado se constituya como actitud y práctica central de la vida.

Y yo, que soy tu álter ego, te acompañaré todo el tiempo...





Para mí, la vida es como un viaje en bicicleta por emocionantes lugares desconocidos, donde te puedes encontrar obstáculos o altibajos, pero también momentos y gente maravillosa; de todo eso se aprende. Me gusta hacer altos en el camino para pensar en la existencia humana y en el futuro del mundo; para hablar conmigo mismo y hacerme preguntas sobre lo que veo, escucho, creo y soy. Estoy muy contento de poder acompañarlos y acompañarlas, y aprender durante el recorrido.

Además, en este Manual de Cuidado y autocuidado te invitamos a conocer a la famosa pintora mexicana Frida Kahlo (1907-1954). Su historia y obra artística reflejan la puesta en práctica del cuidado como actitud de vida. Lo practicó con ella misma, con sus familiares, con sus amigos y amigas, pero también (más difícil aún) con la naturaleza y con personas lejanas y desconocidas.





Y ¿qué es lo más representativo de ella y su obra en este contexto?

Frida fue una pionera en su tiempo y en su país. Mientras las y los demás artistas trataban temas sociales y políticos de México, Frida se pintaba a sí misma en un mundo íntimo. Se atrevió a cambiar la tradición y a utilizar varios géneros de la pintura para contar su historia. Desarrollando su propio estilo interpretó temas como el dolor, el amor, la amistad, los sueños, la vida, su existencia en el mundo y su lugar en la historia de la época que le correspondió vivir.



Foto: Guillermo Kahlo (1871-1941) (Sotheby), en Wikimedia Commons.



¡Exacto! La base del cuidado es el autoconocimiento, como veremos a lo largo del manual. Frida es un ejemplo excepcional en esta práctica. Como ella misma dijo alguna vez: "Me pinto a mí misma, porque soy a quien mejor conozco".





Sí, yo creo que pintó para revelarse a sí misma. Hacer eso exige, además de conocerse, vivir plenamente la vida a pesar de cualquier situación adversa.

Para hablar de una sociedad feliz, los niños y las niñas necesitan aprender a conocerse y a expresar sus sueños y su vida a través del arte (pintura, escritura, música, etc.). Para eso deben tener curiosidad, hacerse preguntas, indagar, crear.





¡Que interesante! Quiero aprender más cosas sobre Frida y el cuidado. ¿Y qué otros temas vamos a ver en el manual? Mejor dicho, ¿cuál es el plan para seguir con nuestras charlas?

Este manual tiene tres ejes temáticos: primero, *Autocuidado*, que como su nombre lo indica, está dedicado al cuidado de sí mismo o de sí misma; es decir, al cuidado del cuerpo, del espíritu, de la mente y del intelecto. Segundo, *Cuidado de personas cercanas y lejanas*, es decir, de las personas que conocemos, como nuestra familia y amistades, y de aquellas que solo hacen parte de nuestra cotidianidad, como los vecinos, vecinas o compañeros y compañeras del colegio. Y tercero, *Cuidado de personas extrañas y de lo otro*, entendiendo por personas extrañas a quienes no conocemos, y por lo otro a todos los seres y cosas de nuestro entorno, la naturaleza, el planeta y el universo.





Además, con estos tres ejes pretendemos:

1. Promover una cultura de la valoración de la vida que re-signifique el cuidado como actitud y práctica cotidiana. Esto con el fin de fortalecer la configuración de la persona como constructo social que se debe a las demás personas y al entorno en todas sus dimensiones.

2. Propiciar en las escuelas y los territorios reflexiones sobre el paradigma del cuidado y su incidencia en las relaciones de poder.

3. Fortalecer la sensibilidad y manejo emocional y el sentido de la vida, el cuerpo y la naturaleza, como capacidades ciudadanas esenciales que promueven la construcción de dinámicas de convivencia en donde las diferencias y el sentir con las demás personas adopten un lugar central.

Qué chévere; ya quiero comenzar este nuevo recorrido por el Manual de Cuidado y Autocuidado, explorar los conocimientos básicos alrededor del área, y poder aplicar, una vez más, el R.A.P, es decir las propuestas del aprendizaje vivencial y significativo que nos acompañarán a lo largo de varios ejercicios prácticos.



Bueno pues, entonces comencemos este camino; todavía queda mucho por caminar.



Sí, este Manual tiene unos ejercicios muy bonitos que hemos creado para el área temática. Como en la fase anterior, se tuvieron en cuenta las propuestas artísticas de *Friedensreich Hundertwasser*, con su Teoría de las cinco pieles; las de *Joseph Beuys*, con su mirada sobre la plástica social y el concepto ampliado del arte; y las de *Augusto Boal*, con su Estética del oprimido. ¿Recuerdan?

Esperen, esperen, antes de arrancar recordemos que en cada eje tendremos los ejercicios pedagógicos que responden a la metodología creada a partir de los artistas.

Sí. ¡Estuvo muy interesante! Entonces, antes de continuar con nuestro recorrido, recordemos un poco más en detalle a nuestros artistas.

El arte de... recordar el camino recorrido

En la primera fase de la caja de herramientas les presentamos a tres artistas que se convirtieron en la inspiración del recorrido que les hemos propuesto: **Joseph Beuys**, **Augusto Boal** y **Friedensreich Hundertwasser**. Ellos dejaron de ser unos nombres raros y desconocidos para convertirse en compañeros de ruta, sobre todo, en la manera de invitarnos a reflexionar sobre la ciudadanía y la convivencia.





Con **Beuys** aprendimos que el arte despierta nuestras capacidades creativas. Todos los días creamos; hacemos de nuestra vida una obra que se suma a lo colectivo y nos recuerda que todo cuanto hacemos incide en el mundo que nos rodea. Este mundo no es algo lejano; lo podemos ver y sentir en nuestra familia; en las personas que son nuestras vecinas y amigas; lo vemos en la televisión, en el cine y en los libros.



Pero no solo lo vemos: también lo leemos, como diría el dramaturgo y director brasileño **Augusto Boal**, creador del Teatro del Oprimido. Gracias a él, en América del Sur comenzamos a pensar el teatro como herramienta de educación popular para el cambio social: el arte y la educación como apuestas a la liberación, más allá de la técnica. Boal nos invitó a leer el mundo y a reflexionar sobre la alfabetización estética, recordándonos que la educación de las personas no puede reducirse a saber leer y escribir: "podemos leer nuestra vida y el mundo desde la imagen, el sonido y, por supuesto, la palabra". "Leemos el mundo", "leemos nuestra propia vida" desde los sentidos; un hombre y una mujer con alfabetización son seres que saben y pueden ver el mundo desde distintos puntos de vista (Boal, 2012).





Por último, el arquitecto austriaco **Hundertwasser** nos habló de su teoría de las cinco pieles. Con él aprendimos a ver y a ordenar el mundo a partir de saber pensar nuestras relaciones con él: nuestro cuerpo es un reflejo del planeta. A su vez, el planeta refleja nuestras acciones sobre él, por más pequeñas que sean. Ellas lo afectan y lo transforman de muchas maneras. Participamos en un proceso creativo donde las fuerzas del planeta y las nuestras interactúan constantemente. Hundertwasser nos enseñó a jugar, a utilizar nuestro cuerpo para ir, de piel en piel, al barrio, a la ciudad, al planeta.

Estos tres artistas, cada uno a su manera, nos recordaron nuestras relaciones con el hacer y el entrar en acción. En el juego al que nos invitaron el mundo se hace más cercano y amable. Es un juego que nos transforma, una experiencia que nos enseña a conectarnos con nuestro ser y con el mundo entero.



¡Una invitación a entrar en acción!



Ustedes se preguntarán qué hace el arte en una propuesta sobre ciudadanía y convivencia.

Es posible que al encontrarse con este Manual desconozcan lo que pasó cuando empezamos a trabajar con la red de facilitadores y facilitadoras. ¿De dónde viene esta manera de asumir el arte, de relacionarlo con nuestra vida cotidiana? Algunas personas dirán que el arte no tiene nada que ver con la política, que solo sirve para expresar sentimientos o para decorar. Sin embargo, al igual que cualquier otra actividad humana, el arte está unido a lo político. Pero antes de seguir hablando sobre el arte debemos aclarar algunas cosas.

Lo estético no se refiere únicamente a lo bello; se refiere a la estructura, a la forma, a la manera en que las artes expresan un orden, una jerarquía. Es por eso que existen muchas estéticas. Cada una representa un orden del mundo, un orden que se construye y reconstruye en un continuo ejercicio creativo y político. Estos órdenes, o si se quiere, estas formas, nos afectan. Al interactuar con ellas, cada una de nuestras pieles se modifica.

Por ejemplo: la red de transporte público Transmilenio, que opera en Bogotá, cambió nuestras formas de relacionarnos con la ciudad. La cotidianidad del Transmilenio es una expresión de lo político pues las relaciones y decisiones que allí ocurren afectan y crean muchas cosas: la forma de las avenidas cambia, aparece una nueva iconografía que nos informa sobre el uso y la distribución de la red de transporte, y se generan comportamientos que facilitan o permiten asumir las nuevas estructuras.

Las relaciones entre arte (música, pintura, arquitectura, urbanismo, etc.) y política son muy fuertes. No sólo se trata de afectar nuestros sentidos. Las artes son el resultado de dinámicas políticas que se expresan a través de formas, colores, sonidos y palabras. Se encuentran inmersas en relaciones de poder, lo cual hace que el concepto mismo de arte sufra muchas transformaciones: lo que para unas personas es arte puede no serlo para otras… Sin embargo, hay un principio que queremos resaltar: como ciudadanos y ciudadanas podemos hacer uso de nuestra creatividad para incidir en el reordenamiento del mundo.





El arte como una manera de ver el mundo... ¿Como si pudiéramos leerlo en cada cosa?

¡Sí, Edwin! Se trata de pensar y sentir así. Imagínate la historia de un edificio... ¿de dónde viene su diseño?, ¿quién lo hizo?, ¿de dónde salieron los materiales con que fue construido? Por ejemplo, muchas personas no saben que algunas de las obras arquitectónicas más importantes de Bogotá se construyeron con ladrillos hechos en los chircales del sur de la ciudad. O que las avenidas, los parques y monumentos que hacen parte de ella fueron proyectados por arquitectos, arquitectas y urbanistas de otros países...





Mejor dicho, hay mucho que aprender, pero también mucho por hacer; y no podemos olvidarnos de nuestra capacidad creativa, que es tan importante como nuestra actividad política.

Para que podamos realizar este ejercicio político, **Hundertwasser**, **Beuys** y **Boal** nos llaman a la acción; a tomar parte en la construcción de nuestro ser y del mundo entero; a modificar cuantas veces sea necesario ese orden que nos afecta. Se trata de ser ciudadanos y ciudadanas que con nuestra creatividad hagamos obras que detecten los efectos del entorno sobre la cotidianidad y la vida orgánica, afectiva y espiritual de todas las personas. Así podremos formular nuevas relaciones con el barrio, la ciudad y la Tierra.

Esta idea de entrar en acción, de ser parte activa del mundo, viene gestándose desde hace tiempo en todos los ámbitos, desde el educativo hasta el artístico. En todos los campos del conocimiento humano la gente se pregunta por la pertinencia de lo que hace, o por la urgencia de actuar para el cambio. Desde mediados del siglo pasado movimientos y corrientes de pensamiento como la educación popular, el activismo y el artivismo vienen abogando por la liberación y la emancipación como aspectos necesarios para transformar el mundo.

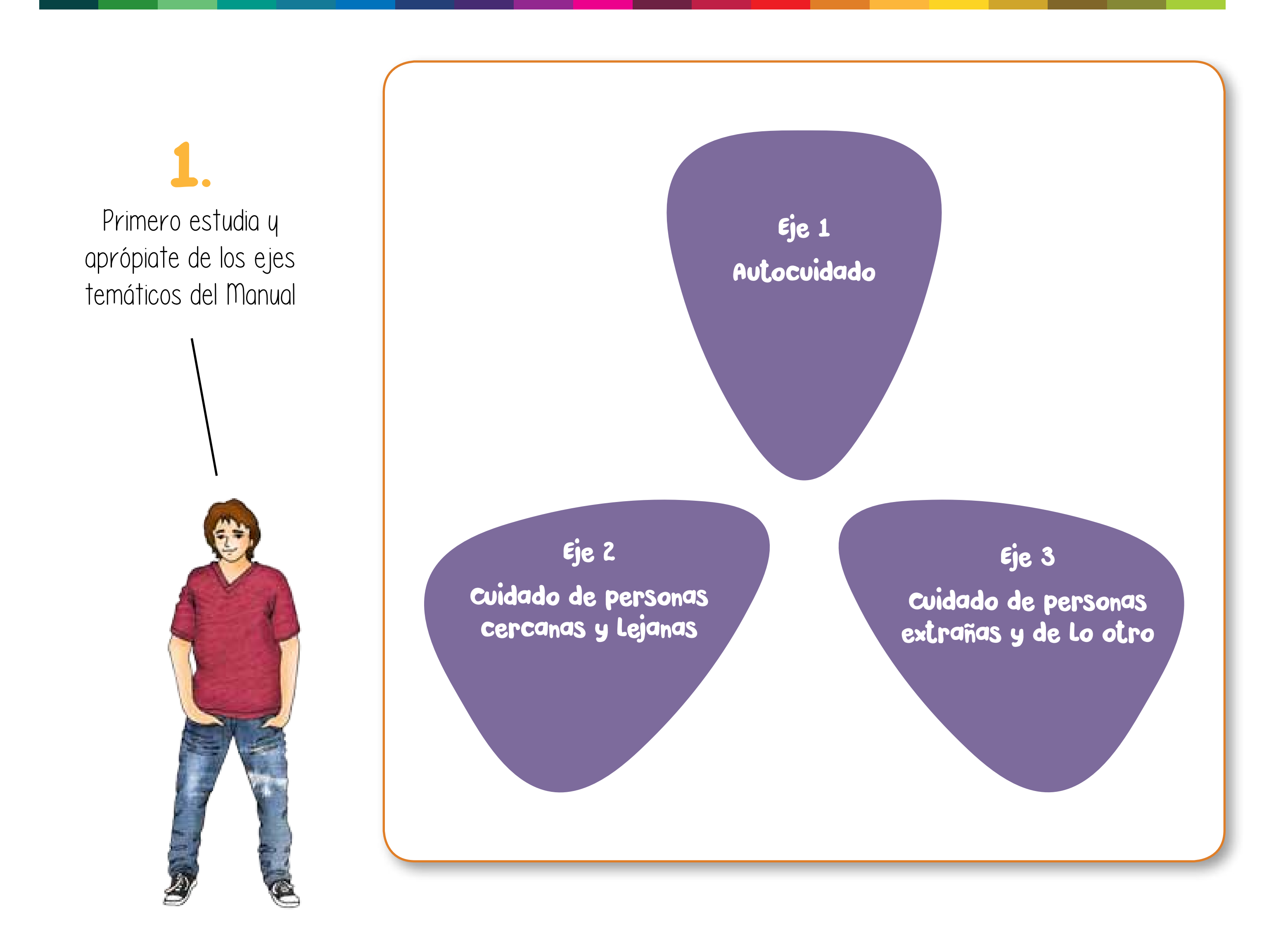


Estas nuevas corrientes y movimientos le hacen frente a un orden injusto que invisibiliza a otras sensibilidades o maneras de ver, decir y hacer. Por eso el arte es parte integral de esta propuesta. Ella nos recuerda que el mundo no solo se lee desde la palabra, sino desde las imágenes y los objetos surgidos de un proceso político donde se crea y posiciona lo común a todos y a todas. Nuestra acción amplía ese terreno de lo común, e incide en su construcción. Por eso todos los materiales que hacen parte de esta segunda fase de la Caja de herramientas, así como los anteriores, le apuestan a un ser humano activo, reflexivo y creador que no se limite a ser espectador; un ser humano que, a pesar de todo, imagina nuevas maneras de ordenar y crear el mundo. ¡Ciudadanas y ciudadanos artistas!

Por eso todos los Manuales de las áreas o campos de práctica de la Ciudadanía construidos en esta segunda fase además de retomar los planteamientos de **Beuys**, **Hundertwasser** y **Boal**, incorporan a nuevos y nuevas artistas que desde sus prácticas y contextos específicos nos invitan a reflexionar, mediar, ser y ejercer la ciudadanía.



Recorrido propuesto para facilitadores y facilitadoras desde la R.A.P. y el arte



2.

Recuerda las perspectivas artísticas que han inspirado nuestra metodología.



El Concepto ampliado del arte de **Joseph Beuys,** que considera la dimensión social del arte en la que cada persona es artista.



El énfasis sobre el arte y el activismo que se han unido para crear lo que se conoce como **artivismo** -una mezcla del activismo político y el arte que podemos hacer todos y todas a partir de la creación propia, intencionada y transformadora de sentidos-.



...los Planteamientos de **Augusto Boal** en su obra **Estética del Oprimido,** qué te guiarán más adelante al elegir el tipo de ejercicio que quieras realizar de acuerdo a las características de tu grupo. Así, puedes escoger ejercicios a partir del **sonido**, la **imagen**, la **palabra** y el **cuerpo**.



la concepción de **Las 5 pieles** desde la propuesta de **Hundertwasser*,** que te ayudará a elegir el contexto en el que enfocarás los ejercicios



Recuerda las 5 pieles de Hundertwasser



1ª piel - La Epidermis / El Cuerpo. Es la zona membranosa más cercana al yo interior, la que encarna la desnudez del hombre y la mujer. La primera piel nos remite a la infancia, a la historia de vida acumulada y reflejada en ésta, lo que nos ha hecho tal y como somos. Reconocer nuestra historia y la manera en que ésta se evidencia hacen de la primera piel, una metáfora de nuestro recorrido y experiencia. Aprender a querernos tal y como somos es un paso para poder encontrar en el otro y la otra una parte de nosotros y nosotras. Con el tiempo podemos descubrir que nuestra primera piel es el reflejo de las otras cuatro pieles.



2ª piel - La Ropa / El Vestido. Cubre nuestra desnudez. En ella se expresan parte de nuestros gustos, la manera en que nos mostramos a las demás personas así como un intento por diferenciarnos, de adquirir un estatus o una particularidad. A pesar de esto, el vestido o segunda piel, se enfrenta a tres problemas: la uniformidad, la simetría en la confección y la tiranía de la moda. Hundertwasser llama la atención sobre la segunda piel, el color, el diseño y el valor que se le da en nuestra cultura. Nos invita a reapropiarnos de ella y a ser dueños y dueñas de lo que queremos mostrar…



3ª piel - La Casa / Habitación. Como prolongación del cuerpo humano, la casa se transforma en hogar con cada una de sus habitaciones y lugares. Los espacios que habitamos y su arquitectura definen las maneras en que nos comportamos y relacionamos con las y los demás. Esto nos lleva a la necesidad de personalizar nuestros espacios para convertirlos en expresión de nuestra individualidad en constante tensión/implicación con los intentos de generar uniformidad. Frente a esto Hundertwasser propone "El derecho a la ventana", "Los árboles inquilinos" y "El enfrentamiento a la tiranía de la línea recta en la arquitectura".



4ª piel - La Identidad / El entorno. El entorno y el territorio expandido se construyen con otras personas, desde las más cercanas, como aquellas de nuestra familia, hasta nuestras amistades, vecinos, vecinas y demás habitantes de la ciudad y del país. Ser consciente del entorno demanda una mirada ecológica, sensible, en la que apreciamos nuestra pertenencia e interdependencia. Cada quien construye el mundo que habita y afecta a la vez que éste lo construye y afecta. Lo que somos es resultado de lo individual y lo colectivo que se expresan a través de nuestra particularidad.



5ª piel - La Tierra / El Mundo. Vivimos en un mismo planeta, en relación permanente no sólo entre los seres humanos, también con los entornos que habitamos. Nuestro mundo se integra al cosmos de maneras sutiles y desconocidas, en un ciclo de creación y destrucción constante. El ser humano puede y debe asumirse como copartícipe de la creación, que recrea la dimensión de la vida y lo vivo, el planeta también es un ser vivo.

3.

Reflexiona, identifica y realiza tus actividades, adaptándolas a tu grupo, su proceso y su contexto.

Eje 1

Cinco Pieles

Cinco Pieles

Sonido

Imagen

Actividad (temática)

Eje 2

Eje 3

Cuerpo

Palabra

Cinco Pieles

- Los 4 elementos planteados por Boal.
- Las 5 pieles de Hundertwasser.
- El concepto ampliado del arte de Beuys.
- El concepto del *Artivismo*.



Para poder desarrollar todo esto, tenemos que afianzarnos como facilitadores y facilitadoras.





Sí, Brian. Para ser facilitadores o facilitadoras es necesario que tengamos presentes al menos estos tres elementos:

1. El análisis de los sujetos en su contexto amplío, incluyéndonos en nuestro rol de facilitadores y facilitadoras.

2. La planeación y evaluación de la acción educativa a partir de esta lectura del contexto.

3. La conciencia de los diversos efectos que tienen nuestras acciones.

1. Analizar los contextos

Nuestros contextos son los escenarios en los que se desarrollan nuestras acciones, que pueden dividirse en tres componentes.

- Lo exterior: Compuesto por las condiciones sociales, económicas, políticas, culturales y ambientales de las sociedades en que se desarrollarán nuestras iniciativas.
- Lo interior: Que son las características de la personalidad de cada hombre y cada mujer.
- Lo anterior: Conformado por lo que se relaciona con nuestra historia y todos aquellos procesos del pasado que ayudan a dar forma a nuestro presente y a forjar día a día nuestro futuro.

Este análisis debe ser activo y participativo para que cobre sentido y permita a facilitadores y facilitadoras ampliar la comprensión de sí mismos y de sí mismas, y de su dependencia de las condiciones sociales, culturales, políticas y emocionales de las que hacen parte. Al mismo tiempo, el análisis debe permitirles comprender la autonomía que se desprende de esta dependencia y que se traduce en su poder de decisión, actuación y elección.

2. Planeación

La planeación es un proceso:

- Elige un aspecto de la realidad sobre el cual quieres incidir según el eje del manual que quieras profundizar.
- Identifica el propósito de la acción educativa y su alcance teniendo presentes los recursos (tiempo, personas, materiales, conocimientos) que tienes para alcanzarlo.
- Crea tu propia ruta a partir de los ejercicios y recursos propuestos en el manual y en el RAP – Reflexión-Acción-Participación, para desarrollar este eje.
- Motiva y moviliza la apropiación de las estrategias y metodologías, así como la conversación permanente, que fortalezca a la Red de facilitadores y facilitadoras y su constante retroalimentación.

En cada acción educativa puedes tener en cuenta un:

Antes

Prepárate antes del encuentro. Revisa los ejercicios propuestos y las reflexiones sugeridas en el manual. Es importante que realices este paso y que tengas un plan alterno por si el encuentro con el grupo no se desarrolla según lo planeado. También es necesario que pienses y encuentres relaciones entre el tema que quieres tratar y tu vida cotidiana. Esto te facilitará encontrar ejemplos al momento de generar la reflexión en el grupo.

Durante

Debes poner atención al desarrollo del encuentro, ya que esto te permitirá ir planeando y readecuando el proceso con el grupo. Recuerda que esto implica "leer" al grupo, es decir, sentir cómo está cada una de las personas integrantes y observar con qué ánimo y disposición llegan al taller. Aunque tengas un plan puedes modificarlo si es necesario. Recuerda que la relación con el grupo es fundamental, y que ningún contenido o tema es más importante que las personas.

Durante los momentos de reflexión debes partir de las sensaciones y emociones que producen los ejercicios. Permite que cada persona exprese su opinión y punto de vista, destacando semejanzas y diferencias. Trata de no generar debates ni competencias acerca de quién tiene la razón. Recuerda que estás abordando temas complejos que no tienen un único punto de vista.

Nota: Al terminar cada encuentro es conveniente evaluar colectivamente el desarrollo de la jornada.

Después

Analiza el desarrollo de cada encuentro e identifica lo que aprendiste como facilitador o facilitadora. Piensa en cómo te relacionaste con el grupo, qué pasó contigo y cómo se amplía tu lectura del contexto y del grupo. Esto te permitirá mejorar poco a poco la planeación de tus actividades.



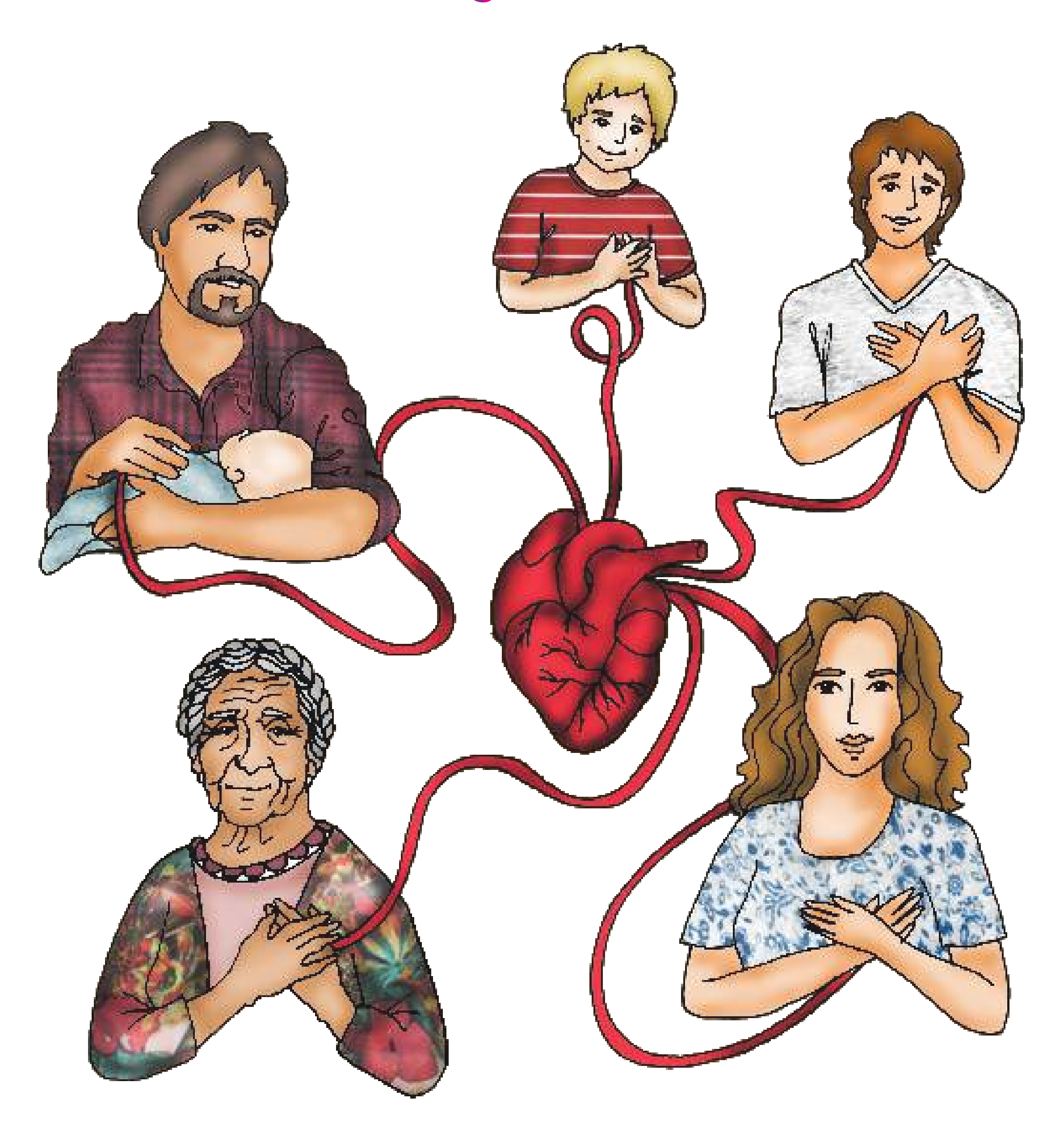
3. Conciencia de los diferentes efectos que tienen nuestras acciones

Hacemos parte de una sociedad en la que cumplimos con muchas tareas y roles. Además queremos ser facilitadores y facilitadoras en educación para la Ciudadanía y la Convivencia. Por eso es vital ser conscientes de que nuestras decisiones, acciones y omisiones pueden tener efectos en distintos niveles.

- En nuestro entorno: hacemos parte de nuestro entorno, así como nuestro entorno hace parte de lo que somos. Cuando lo transformamos nos transformamos; y si nos transformarnos, transformamos nuestro entorno.
- En nuestra sociedad: las cosas que hacemos o dejamos de hacer, y el modo de relacionarnos con quienes compartimos la vida, dan forma a nuestras sociedades. De esta manera, todos y todas somos co-responsables del rumbo que ellas tomen. La construcción de la paz también es asunto nuestro.
- En nuestras relaciones con los otros y las otras: nos construimos en permanente relación con los y las demás. Estas relaciones no están determinadas exclusivamente por la razón; también son resultado de nuestras formas de sentir, pues somos seres sentipensantes (Fals Borda, 2009, p. 317) que pensamos y habitamos el mundo desde nuestras razones, ideas, pasiones, nuestros sueños y sentimientos. También somos seres transcendentes. Por eso nuestras emociones, pasiones, percepciones y nuestra dimensión de transcendencia tienen efectos en las otras personas.
- En nuestro pasado, nuestro presente y nuestro futuro: lo que esas personas que vivieron antes de nosotros hicieron ayer incide en lo que hoy en día somos. Del mismo modo, nuestras acciones en el presente nos llevan a reinterpretar y a transformar el pasado. Con nuestras iniciativas de transformación no sólo incidimos en el presente; también reinterpretamos el pasado y construimos el futuro. ¡Es el momento de construir la Paz!

¡Bienvenidos y bienvenidas facilitadores y facilitadoras!

1. Autocuidado



Realidad actual que nos plantea un mundo en crisis



Hablando nos entendemos

Abue... Ando un poco con la cabeza revuelta porque por todos lados escucho que estamos en crisis: económica, social, política, ambiental.

Para qué pensar en un futuro si como vamos el mundo se va a acabar y no hay arreglo...

¡Mijito! No se me achicopale con esos pensamientos tan negativos. A estas alturas, muchas veces en mi vida, también he escuchado hablar de crisis, y aunque yo todavía me siento joven y con energías para rato, cuando digo "muchas veces" estoy hablando de muchos años. Yo creo que las crisis son constantes y necesarias, porque nos invitan a pensar qué necesitamos cambiar para mejorar.

Sofía tiene razón, Brian. Yo creo que el primer paso es identificar qué cosas concretas pasan hoy en día que nos muestran esas crisis para luego pensar qué podemos hacer al respecto.





Recuerda buscar en el Glosario el significado de las palabras destacadas.





¡Hola! Yo creo que son muchos los hechos que muestran la crisis planetaria y todos tienen un origen común: el descuido y la indiferencia de la gente.



Hay descuido e indiferencia hacia las personas pobres y marginadas del mundo, a quienes se les niega lo necesario para vivir con dignidad, y que sobreviven soportando, entre muchas otras cosas, hambre y enfermedades que podrían ser tratadas...

...descuido e indiferencia hacia las niñas y los niños que trabajan en condiciones de esclavitud en los países menos poderosos del mundo; hacia los millones de personas desempleadas...





...hacia la dimensión espiritual de los seres humanos cuyo centro es el amor por todo ser vivo; hacia el manejo de los asuntos y recursos públicos; hacia la protección del planeta; hacia el cultivo de valores como la solidaridad, la libertad y la vida digna para todos los seres humanos.

Fotos: 1) Crozet, M. (2010). Niño recuperando residuos de plástico en un vertedero. Recuperado de OIT, Fototeca: http://www.ilo.org/dyn/media/mediasearch.mosaic?p_lang=es?p_lang=es&p_category_id=33&p_start=16. 2) Martínez, D. (2010). Pequeñas flores. 3) Zamora, M. (2012). Recuperado de Diario de León: http://www.diariodeleon.es/noticias/leon/15-m-reinventa-botines_690577.html

Es por eso que se recurre a la violencia para resolver los conflictos y se difunden la competencia, el individualismo, el **consumismo**, la discriminación y el egoísmo, todos ellos afianzados por la sociedad del espectáculo.



Píldoras Conceptuales

La raíz de las palabras

La etimología estudia el origen de las palabras y su significado. El latín es la lengua que hablaban los antiguos romanos. De ella deriva el idioma español, y por eso muchas de las palabras que empleamos tienen sus raíces en palabras latinas. Por ejemplo:

* Según algunos diccionarios clásicos, la palabra *cuidado* tiene dos posibles orígenes. Uno de ellos propone que *cuidado* deriva del latín *cura*, el cual, en su forma más antigua se escribía *coera* y era empleado en contextos de relaciones de amor y amistad. El otro refiere que el término *cuidado* viene de la expresión *cogitare-cogitatus* que posteriormente derivaría en las formas *coyedar*, *coidar*, *cuidar*. En cualquier caso, el significado de los dos posibles orígenes es el mismo: pensar, poner atención, mostrar interés, **desvelo**, inquietud y preocupación por una persona amada o por un objeto con valor sentimental.

* La palabra **heteronomía** proviene de las raíces *heteros*, que significa *lo otro*, y *nomia* (comportamiento normado), de donde se tiene, *regulado por los otros*.

Eso que nombra Mateo, junto con muchas otras prácticas crueles, injustas e inhumanas, nos permite ver la crisis humana que nos alerta sobre la necesidad de cambiar ahora mismo nuestra forma de ser y actuar en el mundo. Precisamente de eso se trata el recorrido que haremos a lo largo de este manual, pues hablaremos del Cuidado como un nuevo **paradigma** de convivencia, es decir, como una nueva forma de organización y actuación en el mundo, basada en la valoración de la vida y el cuidado como actitud cotidiana con todo cuanto existe.





¿Eso es lo que hemos visto en algunas clases como la moral y los valores? O sea, ¿que uno debe hacer el bien y alejarse de lo malo?



¿Y quién decide lo que está bien y lo que está mal? ¿Qué poder podría mantener quien decide qué es bueno y qué es malo?

La cosa es un poco más profunda, Brian. La moral se nos impone y separa el bien del mal, haciéndonos creer que debemos estar de un lado o del otro, preferiblemente el de los buenos; ¿pero quiénes son esos o esas? En cambio, la ética se pregunta por la responsabilidad individual y colectiva de las acciones, por el aprendizaje, por la **autonomía** y por cómo hacer posible una vida digna y feliz para todos y todas.

Eso quiere decir que el cuidado, como una nueva forma de ver la vida, nos lleva a una nueva ética capaz de reparar, prevenir y controlar los daños y problemas ocasionados por el **paradigma** anterior.

¿Qué es el cuidado y por qué cuidar?

El cuidado surge cuando la existencia de alguien o de algo tiene importancia para cada cual. Sólo así podemos disponernos a participar de los sufrimientos, alegrías, éxitos, sueños y, en suma, de la vida de esa o ese alguien que nos importa. Cuidado significa **desvelo**, solicitud, delicadeza, atención, solidaridad, respeto, reconocimiento y **empatía** con las otras personas, con todo cuanto nos rodea y con nuestra casa común: el planeta Tierra. Por eso hablamos del cuidado no como una acción, sino como un modo de ser en el mundo, una actitud de vida.





Píldoras Conceptuales

- *Ética* proviene del latín *ethîcus* y *êthos*, que significa *carácter*. Muchos pensadores han escrito sobre la ética, principalmente desde la filosofía, pero, de manera general puede entenderse que la ética tiene que ver con las acciones que hombres y mujeres realizamos de forma consciente y libre, como su raíz lo indica: con carácter para vivir con dignidad.

- *Deseo* viene del latín *desiderium* y del verbo *desiderare* (desear), compuesto por el prefijo *de* y la palabra *sidus-sideris*, que significa *estrella* o *constelación*. De allí que *deseo* signifique *de las estrellas* o *esperar a lo que las estrellas nos traigan*.

Los conceptos según…

- Retomando el significado de **autonomía** como esa capacidad de darse orden a sí mismo o a sí misma, Bernardo Toro plantea que sin este aprendizaje siempre esperaremos que alguien apruebe o desapruebe nuestros actos para saber si son "correctos". El temor y la dependencia generan los conceptos del bien y el mal. Vivimos de modelos de aprobación o culpa, premio o castigo, bienestar o dolor, de los cuales es necesario salir para conseguir libertad, confianza en nosotros mismos y en nosotras mismas, autoestima y autodeterminación.

Ser en el mundo significa una forma de coexistir, de con-vivir y de relacionarse con todas las personas y cosas del mundo, de modo que, en medio de esas relaciones, todas y todos construimos nuestro propio ser, nuestra autoconciencia e identidad.

Yo conozco varios ejemplos de cuidado... El cuidado del espíritu de la gente que asumen los guías espirituales de distintas comunidades; la responsabilidad que implica el cuidado de los hijos e hijas para las madres y los padres; la atención y el cuidado de la pareja; el cuidado de las y los estudiantes por parte de profesoras y profesores; el cuidado de las mascotas, la construcción de lazos de amistad y el cuidado de las amigas y los amigos para que duren toda la vida.





El cuidado incluye dos significados muy conectados entre sí: primero están el **desvelo** y la atención solícita (cuidadosa y pronta) que se le presta al otro o a la otra. Luego está la inquietud que nos impulsa a hacer algo en beneficio de aquella persona, porque quien cuida siente implicación y vínculo afectivo hacia ella.

Aunque al principio nos resulte difícil cuidar de los otros y las otras, reflexionar y comprender con el corazón lo que esto significa nos permitirá ver que es más fácil de lo que parece. Lo primero que necesitamos saber es que existen diferentes ámbitos de cuidado...

- El autocuidado o cuidado de sí mismo o sí misma,
- El cuidado de las personas cercanas y lejanas, y
- El cuidado de personas extrañas y de lo otro, esto es, de las cosas, el entorno, el planeta y el universo.



Píldoras Conceptuales

* Los seres humanos no podemos continuar considerándonos el centro del mundo y la especie dominante. Necesitamos una visión articulada con la realidad del universo, de la cual somos apenas una pequeña parte. Leonardo Boff, en su texto *El cuidado esencial,* afirma que: "El cuerpo es un ecosistema vivo que se articula con otros sistemas más amplios. Pertenecemos a la especie Homo, que pertenece al sistema-Tierra, que pertenece al sistema solar que pertenece a la Vía Láctea y al sistema cósmico. En él funciona un sistema interno de regulación de frío y de calor, de sueño y de vigilia, de los fenómenos de la digestión, de la respiración y de los latidos del corazón, entre otros." (p.116)

* Además, expresa que hombres y mujeres somos espiritual y físicamente parte del cosmos en tanto que: "El cuerpo es aquella porción del universo que animamos, informamos, concienciamos y personalizamos. Está formado por el polvo cósmico que circula en el espacio interestelar dese hace miles de millones de años, desde antes de la formación de las galaxias, de las estrellas y de los planetas; un polvo posiblemente anterior al sistema solar y a la propia Tierra. El hierro que corre por las venas de nuestro cuerpo, el fósforo y el calcio que fortalecen nuestros huesos y nuestros nervios, nuestro 18% de carbono y 65% de oxígeno e hidrógeno muestran que somos verdaderamente cósmicos." (p.116)



Este primer eje temático del manual lo dedicaremos al autocuidado, así que ¡empecemos! Autocuidado significa aplicar esa actitud de atención, **desvelo**, preocupación y responsabilidad con una misma o con uno mismo en las cuatro dimensiones de nuestro ser: el cuerpo, la mente, el espíritu y el intelecto.

Cuidado del cuerpo

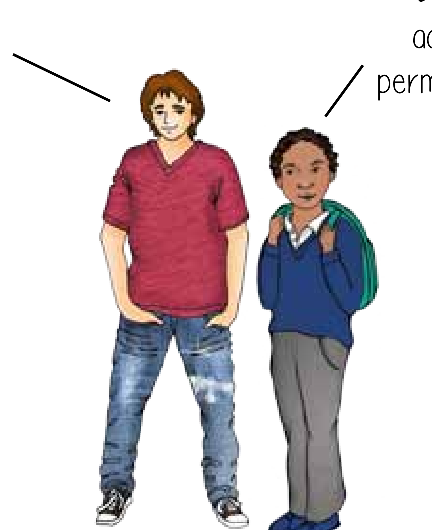


A muchas personas nos han enseñado que cuerpo y espíritu son dos cosas aparte, donde lo trascendente es el espíritu, mientras que el cuerpo es carne, y algunas veces es hasta pecaminoso. Pero, realmente, el ser humano es un todo vivo y orgánico, es una fusión de cuerpo y espíritu en cuya intersección está la vida.

Pensar que ***yo tengo*** un cuerpo es diferente a pensar que ***soy un cuerpo*** porque, como dice el profesor Álvaro Restrepo, ser un cuerpo significa aceptar que mis ideas, emociones y sensaciones se originan también en mis huesos, órganos y músculos.



Para cuidar el cuerpo es necesario empezar por aceptarlo y reconocerlo como el primer territorio de decisión, poder, transformación y ejercicio de los derechos. A través del cuerpo podemos revelarnos ante las demás personas, relacionarnos con ellas y expresarnos ante el mundo; el cuerpo es el lugar donde podemos ser y habitar. De allí que sea tan importante dedicar tiempo a realizar actividades que nos permitan explorar, conocer y disfrutar nuestro cuerpo, desarrollar las habilidades que tenemos y potenciar otras para conseguir armonía y goce en la interacción permanente entre cuerpo y espíritu.



¿Y qué tipo de actividades nos permiten hacer eso?

Puedes comenzar por la danza y todos los deportes existentes, el yoga, las artes marciales, algún tipo de meditación, todas las expresiones artísticas, la contemplación de la naturaleza, el silencio, la respiración consciente, etc. Lo importante es encontrar la que más te guste, con la que te sientas cómodo y con la que logres la experiencia consciente de ti mismo, porque no es suficiente realizarlas solo como prácticas formales. Claro que este es todo un camino, y hay que ser constante… Hay que practicar y practicar…

El cuidado del cuerpo implica la relación que tenemos en todo momento con nuestro cuerpo, incluso cuando caminamos, besamos, reímos o abrazamos.



¡Uy, sí! Eso es muy importante; yo por ejemplo gozo de mi cuerpo cuando camino por parques con muchos árboles, porque respiro aire puro, siento el olor a bosque y me agrada la sensación del viento sobre mi piel. Me siento parte de la naturaleza y me conecto conmigo.

Esto me hace recordar a la pintora mexicana Frida Kahlo. Mucho se ha escrito y hablado de ella; sobre todo, sobre todo de sus sufrimientos.



Su imagen más difundida es la de una mujer triste debido a sus enfermedades, a las infidelidades de su esposo y a que no pudo tener hijos o hijas. Pero en realidad, su experiencia de vida está llena de ejemplos muy valiosos sobre la idea del cuidado. Su fuerza vital, su amor por la vida, su alegría y el autocuidado, presentes en ella le permitieron resignificar el dolor para continuar su paso por el mundo, haciendo cuanto deseaba.

A la edad de 6 años Frida se enfermó de **poliomielitis**. Luego, a los 16, sufrió un grave accidente de tránsito que afectó su cuerpo para toda la vida. Tuvo que ser intervenida quirúrgicamente en aproximadamente 23 ocasiones. Enfrentó dolores físicos y problemas de movilidad en sus caderas y espalda; incluso, llegó a perder un pie. Finalmente, murió en Coyoacán, México, el 13 de julio de 1954. A pesar de sus dolencias llegó a ser la pintora de centro y sur América más destacada en el mundo. Logró hacer cerca de 138 pinturas reconocidas. Frida Kahlo practicó el cuidado de sí misma, no solo con el constante contacto médico que requería su estado de salud, sino también con el profundo respeto que sentía por sí misma; en el hecho de saber lo que quería y conseguirlo; en su permanente actividad física; en su relación trascendente con la estética reflejada en sus obras y en su forma de vestir; en la pintura y la escritura como prácticas de autoconocimiento y asimilación creativa de todos los sucesos de su vida, y en el cuidado de las personas de su entorno y la naturaleza.



Foto: Kahlo, F. (1946). *Árbol de la esperanza, mantente firme.*

Frida no fue una víctima indefensa y maltratada sin **autonomía**. Su relación de pareja con el pintor Diego Rivera fue una compleja construcción que nos invita a pensar en cómo construir relaciones donde prevalezca la libertad, se respeten los deseos de cada quien, y se logren acuerdos que permitan vivir en armonía a través del diálogo sincero y amoroso. No existen personas ni relaciones perfectas.



¡Ese es un excelente ejemplo, Margarita! De qué otra manera sería posible hacer todo eso si no es con la fuerte voluntad de acoger y amar la vida reconociendo la fragilidad humana. Es decir, la mortalidad de nuestro cuerpo y, por tanto, la alegría de vivir intensamente.

Sí, cuidar del cuerpo significa asimilar de forma creativa todo aquello que nos pueda ocurrir en la vida: compromisos, éxitos, fracasos, tristezas, alegrías, crisis existenciales, amores, desamores, salud, enfermedad y demás. Esa es la única manera de crecer y de hacernos personas maduras, autónomas, sabias y libres.





Píldoras Conceptuales

- Ante la pregunta ¿Qué significa cuidar de nuestro cuerpo? Boff responde: *"Inmensa tarea. Implica cuidar de la vida que lo anima y cuidar del conjunto de las relaciones con la realidad circundante, relaciones que pasan por la higiene, por la alimentación, por el aire que respiramos, por nuestra forma de vestir y por el modo de organizar nuestra casa y de integrarnos en un determinado espacio ecológico."* (p. 118-119)
- Cuidar de nuestra salud es mantener una visión integral sobre el ser humano, buscando construir un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Recuerda buscar en el Glosario el significado de las palabras destacadas.

Cuidado del espíritu

El cuidado del espíritu tiene que ver con esa idea que Mateito dijo hace un rato sobre la unión entre cuerpo y espíritu en la vida de cada ser humano. El espíritu es como ese toque sagrado que nos hace sentir que Dios existe en nuestras vidas y en el mundo; y que nos da fuerza para enfrentar momentos difíciles.

Sí, abuelita; comparto lo que dices, y agregaría que la espiritualidad no tiene que ver necesariamente con la religión. Yo creo que no importa cuál sea la religión a la que pertenezcamos; creo que la espiritualidad está en todas las personas, y es esa conexión de la que hablaba Mateo, que sentimos con el cosmos, con el universo, con la naturaleza; es esa sensación de sentir que somos parte de algo más grande de lo que podemos ver o imaginar.



Píldoras Conceptuales

Personajes o momentos históricos para recordar...

- Dentro de los pueblos originales de Centro y Suramérica está el pueblo Azteca, reconocido por la cultura Náhuatl, según la cual, el corazón tiene un significado especial que nos define como seres humanos. A diferencia del concepto de “animal racional” construido desde el pensamiento occidental, para este pueblo ser humano significa ser dueño o dueña de un corazón y un rostro. La fuerza de este concepto es explicada por Boff de la siguiente forma: “El rostro identifica y distingue al ser humano de otros seres humanos. A través del rostro, el ser humano se relaciona éticamente con el otro. En el rostro queda reflejado si lo acogemos, si desconfiamos de él o lo excluimos. El corazón, a su vez, define el “modo de ser” y el carácter de la persona, el principio vital de donde provienen sus acciones.” (p. 100)





Desde el *Big Bang*, esa explosión a partir de la cual se formaron los primeros campos energéticos y las combinaciones de elementos que tras miles de años de evolución formaron lo que hoy conocemos como el universo, la tierra y todo cuanto existe en ella, el alma empezó a surgir y a hacerse compleja hasta cobrar autoconsciencia en los seres humanos.

Esto quiere decir que la especie humana conserva información de todo ese proceso evolutivo y del cosmos; no solo somos parte de la tierra y del universo por estar aquí, sino que ellos están en nosotros. En nuestra alma y en nuestro cuerpo está la memoria ancestral de la historia, y se refleja en nuestros sueños, visiones, símbolos, pasiones e impulsos que habitan nuestro interior. Dentro de nosotras y nosotros existen fuerzas que nos impulsan a la cooperación, la unidad y la armonía, pero también fuerzas que separan y destruyen nuestra centralidad.

Vivimos en tensión permanente entre cosas como la vida y la muerte, el orden y el caos, la oscuridad y la luz, la alegría y la tristeza, el bien y el mal, pero la vida no funciona eligiendo alguno de los polos que se oponen en una tensión, sino que en medio de todos los extremos existe una infinidad de posibilidades entre las cuales podemos movernos.

¿O sea que no hay buenos ni malos o amigos y enemigos?

Nadie y nada es completamente malo o completamente bueno, Brian, lo que realmente hay son infinitas posibilidades entre las cuales tenemos la libertad y la responsabilidad de decidir cómo conjugar las fuerzas entre las que nos debatimos para crear un equilibrio, con el fin de ponerlas en sintonía con la **sinergia** y la cooperación entre seres humanos, y entre seres humanos y el universo.

Entonces, cuidar de nuestra alma es un gran reto que implica cuidar de nuestros sentimientos, sueños, deseos, pasiones e imaginarios guardados en nuestro interior.





Píldoras Conceptuales

⁎ Si bien es cierto que en muchas de sus obras Frida Kahlo pintó a Diego Rivera (su esposo) o sentimientos relacionados con él, no debería concluirse, como en muchos lugares se ha hecho, que su arte o su talento se deben a él, o que todas sus pinturas son producto de la apatía por la vida y las ganas de morir. Frida estuvo cerca del arte desde su infancia gracias a la influencia de su padre, el fotógrafo Guillermo Kahlo. Por otra parte, su personalidad, talento, sensibilidad y carácter le permitieron explorar y construir no solo sus obras sino también su vida. Isolda Kahlo (la única sobrina de Frida, que vivió y creció junto a ella), en uno de sus libros dice lo siguiente: *"Si buscan una prueba de la integridad de mi tía Frida como mujer, basta ver la devoción y el amor profesado por ella a Diego, y la total entrega a su vida, su carrera, sus sueños e ideales, sin renunciar por ello a ser ella misma. (…) Ya quisiera yo que cualquiera de nosotros llevara su cruz con la alegría y el amor con que ella lo hizo, además sin olvidarse de la caridad con los demás. Porque Frida Kahlo ayudó a manos llenas y sin llevar cuentas. (…) Además, pude palpar con mi corazón de mujer joven el amor que se tuvo a sí misma, ejemplarmente mostrado en su arreglo y en la obediencia a las recomendaciones de sus médicos. Ella estaba siempre alegre, impecable, cariñosa, coqueta y dispuesta a recibir con inmenso amor a sus amigos y a sus doctores."* (p. 101)

Hay dos características humanas que nos muestran nuestra dimensión espiritual.

> La capacidad de hacernos preguntas trascendentales y tratar de responderlas. Tener preguntas es clave para conseguir la libertad de pensamiento y de acción.

¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi lugar en el mundo? ¿De dónde proviene el universo? ¿Qué hay más allá de la muerte...? Esas preguntas son difíciles y angustiantes. Algunas veces, cuando me las hago, no encuentro respuestas; y otras veces, cuando las relaciono con mis problemas, me pongo algo triste...

Sin embargo, aunque sean preguntas profundas y nos pongan un poco serios o serias, es diferente a sentirnos en un estado de tristeza o depresión. Hay que saber asumir y disfrutar la reflexión sobre la profundidad de la vida.



> Y nuestra capacidad de crear significados e inventar símbolos para todo cuanto vivimos y nos rodea, por ejemplo, la inmensidad del mar, el brillo de las estrellas, el amor, etc.

Mijito, yo cuido de mi espíritu con la oración; pero ¿cómo más se puede cuidar el espíritu?

Abuelita, existen otras formas de oración. Cuidar del espíritu significa alimentar la contemplación y la reflexión en nuestro interior, pero también cuidar de los valores que orientan nuestra vida; implica poner los compromisos éticos por encima de los intereses personales o colectivos. La espiritualidad es la manera como cada quien vive en el mundo, es la sensibilidad ante la vida y el amor que se refleja en nuestros actos.

¿Actos de amor con quienes me caen mal? ¿Con quienes se han burlado de mí? ¿Con personas que hacen mal a la gente? Necesito seguir practicándolo sin esperar una respuesta de amor inmediata y recordando que hay muchas formas de actuar con amor.





Píldoras Conceptuales

* En la conferencia *El Cuidado: el nuevo* **paradigma** *ético de la educación* (2014), el filósofo colombiano Bernardo Toro cuenta que en las escuelas rurales de Tailandia la formación religiosa (budista) de los niños se hace entre los 9 y los 14 años de edad. Durante dos horas semanales los niños y las niñas, orientados por un monje, se sientan en posición de loto y meditan en silencio para aprender a escuchar su voz interior. Cuando cumplen los 14 años pueden seleccionar con libertad los principios y las normas que guiarán sus vidas. En este espacio, en el que aparentemente no se hace nada, los niños y niñas están formando su autoconocimiento, su autorregulación y su autoestima.

* Durante el terremoto y tsunami de 2011 los japoneses dieron al mundo un ejemplo de solidaridad y **autonomía** representado en dos situaciones: 1) Ante los graves daños causados por el fenómeno natural a la central nuclear de Fukushima, y ante el riesgo inminente de contaminación por radiación, los ingenieros mayores de 65 años que trabajaban en la central sustituyeron a los ingenieros más jóvenes en sus labores de controlar el desastre argumentando que, si se contaminaban, ellos ya habían vivido 65 años, mientras que los jóvenes no. 2) Días después del suceso, las personas regresaron a los restaurantes y tiendas a saldar las cuentas que no habían podido pagar aquel día por salir a protegerse.

La formación espiritual es también la capacidad de trabajar para disminuir o eliminar el dolor y el sufrimiento en la propia vida y en la de las otras personas. Esto se logra al aprender a conocerse, aceptarse y quererse tal como uno o una es (autoconocimiento, **autoestima**); ¡como Frida! Y cuando se aprende a **autorregular** las pasiones sin perder el goce de la vida. Cuando una persona logra todo eso, adquiere y fortalece su **autonomía**.

Pero es que la educación y la sociedad misma nos preparan y moldean para la **heteronomía**. Es decir, para que se nos impongan las normas, para que se nos diga qué es bueno y qué es malo, qué es permitido y qué es prohibido. Incluso se nos dice qué hacer en la vida disque para "ser felices": trabajar para conseguir dinero y gastarlo.





Sí, es verdad. Es como en el colegio y algunas veces hasta en las casas: se nos prepara para recibir órdenes, y las personas adultas son como policías que vigilan si las cumplimos o no. Pero no reflexionamos o discutimos sobre lo que pensamos de esos mandatos; por eso uno se siente como obligado, mas no convencido de lo que hace.

Por eso es clave aprender a autorregularse, es decir, a que cada persona tenga la capacidad de ponerse orden a sí misma para que sea realmente libre; porque la libertad solamente es posible en medio de un orden construido conscientemente por cada persona en cooperación con las demás, teniendo como norte la dignidad humana de todos y todas.

Pero yo no entiendo bien: ¿cómo va a ser uno libre si hay reglas que sostienen ese orden?

Porque en la vida todo el tiempo estamos tomando decisiones, entonces la libertad implica tener consciencia de ellas; "darnos cuenta" de las consecuencias que tienen nuestras acciones en cada momento.



La **autorregulación** otorga libertad, porque no nos lleva hacia el bien o hacia el mal según el parecer de un tercero, sino al acierto o al error; y cualquiera de estos dos caminos nos invita a pensar en cómo se hicieron las cosas; es decir, a ser responsables. Ser responsables nos lleva al aprendizaje, y el aprendizaje nos lleva al cambio. La autorregulación marca la diferencia entre ser honrado y no robar. Por ejemplo, si se es honrado no se roba, aunque "le den papaya"; o mejor dicho, aunque tenga la oportunidad. Si la persona se autorregula no roba, porque sabe que, con vigilancia o sin ella, con castigo o sin castigo, aquello que se roba no le pertenece.

La **autonomía** tiene que ver con el sentido que se le da a la vida, porque la persona autónoma puede hacerse responsable de la construcción de su propia vida sin que alguien le imponga lo que debe hacer. Además, busca los caminos hacia el logro de sus objetivos con dedicación, pasión, convencimiento, disciplina y alegría.

El **autoconocimiento**, es decir, conocerse a sí mismo o a sí misma, no es tarea fácil, porque requiere tiempo a lo largo de toda la vida. Requiere que nos hagamos preguntas constantes sobre quiénes somos, cómo somos, qué queremos, y cómo nos relacionamos; requiere que nos respondamos con sinceridad y comprendamos esas respuestas, que no siempre están alineadas con las expectativas sociales que hay sobre nosotros y nosotras…



¿Libre toma de decisiones? Sí claro, como tu pregunta por la profesión a la que quieres dedicar tu vida: profesor de danzas, que va en contra de lo que dice tu papá, porque él quiere un hijo ingeniero. Y bueno, un ingeniero gana mucho dinero, puedes ser jefe, es una carrera para "hombres" y te da reputación...



Debemos cuestionarnos para encontrar las razones por las cuales nuestras decisiones e intereses no responden a lo que otras personas esperan, pensar en nuestras motivaciones y tomar decisiones conscientes al respecto.





La experiencia me ha enseñado a entender que no siempre esas respuestas llegan rápido o son obvias; que pueden cambiar con el paso del tiempo, porque somos seres en permanente construcción, como diría un sabio que escuché alguna vez: "no somos, sino que estamos siendo"; entonces, toca con paciencia y sin engañarse.

Varios maestros como Bernardo Toro, Leonardo Boff y el mismo Dalai Lama (la autoridad espiritual del pueblo tibetano), coinciden en que uno de los aspectos centrales del autoconocimiento es aprender a entender y manejar los sentimientos aflictivos como la envidia, la ira, los celos, el dolor, la avaricia, la soberbia, etc. Es decir, entender que estos sentimientos forman parte de nuestra esencia humana, y que por eso no pueden ser eliminados. Sin embargo, podemos ser conscientes de ellos y aprender a controlarlos.

Conocerse y cuidarse tienen que ver, además, con acogerse con ternura y alegría; con aceptarse, valorarse y confiar en las fortalezas, debilidades, talentos, limitaciones, virtudes y defectos que nos acompañan, sabiendo que no existen seres humanos perfectos, sino seres en permanente construcción; es decir, dinámicos. Eso es importantísimo para no frustrarnos en el camino: aceptar nuestras debilidades o carencias con humildad y sin maltratarnos por exigirnos lo imposible. En todo caso, no se trata de resignarnos y negarnos el crecimiento y el aprendizaje constantes.



Píldoras conceptuales

* Ira Progoff (1921-1998) fue un psicólogo estadounidense que desarrolló un método de autoconocimiento y crecimiento integral conocido como el Diario Intensivo de Progoff (DIP). El objetivo de la práctica es que, a través de la escritura, la persona construya un ambiente que le permita hacer una especie de viaje interior para descubrir las historias, características, potencialidades y sentimientos que la acompañan de manera consciente, y aquellas otras cosas de las que no tiene consciencia, pero que influyen en su vida presente. Se trata de un encuentro con una misma o uno mismo para valorar el camino recorrido, para escuchar la voz interna y dialogar con ella sobre aspectos significativos de la vida; para sentir los vínculos afectivos, sueños, deseos y fuerzas que impulsan los actos, y para explorar la espiritualidad y trascendencia que nos habitan. Puede tenerse el apoyo de una guía espiritual; sin embargo, el trabajo es netamente personal y requiere decisión, constancia, paciencia, sinceridad y consciencia del encuentro interior que se espera hacer.

Cuidado de la mente

Leonardo Boff plantea que parte de nuestra experiencia compartida como mujeres y hombres está constituida por las pasiones humanas que habitan nuestro interior. Ellas tienden a impulsarnos hacia extremos como la generosidad o el egocentrismo, y por eso debemos aprender a manejarlas.

Habíamos dicho que la vida no es de extremos; entonces, el cuidado de la mente es la búsqueda del equilibrio entre las pasiones humanas.

¡Exacto! El equilibrio se consigue con autoconocimiento, identificando en cada uno y en cada una esas pasiones que de cierta forma tratan de gobernarnos, para comprenderlas y canalizarlas en la construcción de nuestra vida, teniendo más cuidado y precaución con aquellas que pueden causarnos efectos nocivos.

Sí; por ejemplo, la vivencia de la sexualidad. No se trata de reprimirla o convertirla en Tabú, sino de integrarla como parte natural y necesaria de la vida. Esto quiere decir que la sexualidad está vinculada con el afecto, el amor, la estética, el goce, la libertad, la responsabilidad y la **autonomía**.



Aunque las pasiones no son controladas totalmente por la razón, no hay que sentir miedo de ellas ni dejarse llevar irremediablemente; cada quien debe buscar y reflexionar sobre ellas en su interior, vivirlas y manejarlas en conexión con lo mejor de sí y con los planes que tiene para su vida como estudiar, viajar, ser artista, tener una familia, etc.



Cuidado del intelecto



El cuidado del intelecto se basa en una idea muy sencilla, pero muy potente, que si logramos interiorizar tendrá repercusiones de gran impacto en nuestra vida, en la de las otras personas y en la del planeta.

¿Cuál es esa idea, Mateito? Sumercé es muy generoso compartiéndonos las cosas que sabe. Cuéntenos, porque quiero compartirle todo esto a mis nietecitos y a las personas de la Junta de Acción Comunal.

Gracias, abuelita; usted es muy sabia. Vea que el cuidado del intelecto tiene que ver precisamente con ese piropo que usted me acaba de dar. Existen dos formas de concebir la inteligencia y el conocimiento:



- **La primera y más difundida en el mundo, es la que los considera como una característica individual y privada que promueve la competencia y el reconocimiento exclusivo de las personas que están mejor entrenadas para ella y, por ende, la exclusión de quienes no lo están.**

La sociedad y la escuela suelen premiar la competencia. Estudiamos y nos preparamos para contestar exámenes, pruebas de admisión y entrevistas de trabajo en las que el puntaje más alto gana. Se nos entrena para dar respuestas y no para hacer preguntas.



Pero ¿A quién no le gusta el reconocimiento? ¿Qué culpa tienes tú de ser más inteligente que otras personas? ¿Por qué renunciar a la posibilidad de ser mejor que el resto de la gente?

Pero la otra forma es renunciar a ese principio dominador...





Píldoras Conceptuales

- Entre las historias que el uruguayo Eduardo Galeano (2012) (uno de los escritores más reconocidos de América Latina) nos cuenta en su libro *Los hijos de los días*, encontramos una que se llama *El placer de ir*. En este relato encontramos una reflexión sobre lo que significa la vida como trayecto: "En 1887, en Salta, el hombre que fue salta: Juan Carlos Dávalos, fundador de una dinastía de músicos y poetas. Según dicen los decires, él fue el primer tripulante de un Ford T, el Ford a bigote, en aquellas comarcas del norte argentino. Por los caminos venía en su Ford T, roncando y humeando. Lento, venía. Las tortugas se sentaban a esperarlo. Algún vecino se acercó. Preocupado saludó, comentó: -Pero Dávalos… A este paso, no va a llegar nunca. Y él aclaró: -Yo no viajo por llegar. Viajo por ir." (p. 25)

> Entender la inteligencia y el conocimiento de una forma altruista y solidaria, partiendo de reconocer la debilidad humana y, por tanto, la indispensable ayuda mutua para vivir.



Esto tiene que ver también con saber pedir ayuda y saber a quién pedirle ayuda.

Usualmente las personas adultas no me dan confianza para ello, porque siento que seré juzgado o regañado y que no me entienden.... Pero es cierto que tienen aprendizajes adquiridos con su experiencia que me pueden servir en momentos de desorientación o confusión.



En los colegios debemos procurar que los y las estudiantes puedan plantearse problemas que aparentemente no tienen solución, para poner en uso la inteligencia y la creatividad en pro del bienestar común, partiendo de comprender que el conocimiento es una construcción colectiva en permanente transformación. Esto es lo que muchos hombres y mujeres dedicados a la ciencia han planteado como la responsabilidad política, social y cultural del uso del intelecto.

Un trágico ejemplo de esto es el de Albert Einstein, quien se sintió arrepentido cuando sus investigaciones fueron utilizadas por los Estados Unidos para crear las bombas atómicas que cobraron la vida de miles de inocentes a finales de la Segunda Guerra Mundial. Al compartir sus investigaciones con el gobierno de los estadounidense Einstein buscaba evitar que mentes enemigas de la humanidad (para él los Nazis) desarrollaran la bomba primero y la utilizaran.

? Recuerda buscar en el Glosario el significado de las palabras destacadas.

¡Vash! Tantas cosas que hemos compartido, discutido y aprendido en este espacio de diálogo. Me quedan muchas cosas más para pensar sobre mí mismo.

Gracias a ustedes por esta charla tan agradable.

Sí, la verdad es que en colectivo somos más, ¡¡construimos y nos divertimos!!

Claro, mijito; dígamelo a mí que sigo caminando y aprendiendo por este mundo.

¡Gracias a ustedes también por permitirme hacer un pare en mi recorrido por la vida para compartir y seguir reflexionando! ¡Sigamos juntos y juntas este viaje!



Enlaces ciudadanos

Si quieres profundizar en estos temas o conocer otros puntos de vista te recomendamos visitar los siguientes lugares:

- Educación Bogotá, Secretaría de Educación del Distrito, 7 de octubre de 2014: "Aplausos para 'las fridas' del colegio los comuneros". En: http://www.educacionbogota.edu.co/sitios-de-interes/nuestros-sitios/agencia-de-medios/noticias-institucionales/aplausos-para-las-fridas-del-colegio-los-comuneros
- El pequeño equipo. https://www.youtube.com/watch?v=xj-LKMTHAco
- El Espectador, 31 de marzo de 2014: ""Colados" en transmilenio aún no aprenden la lección". En:
- http://www.elespectador.com/noticias/bogota/colados-transmilenio-aun-no-aprenden-leccion-video-484016
- El Tiempo, 27 de mayo de 2007: "Por qué una ley para los tatuajes". En: http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-2507967
- El colegio del cuerpo. En: http://elcolegiodelcuerpo.org/es/areas_m/areas-de-formacion/
- Cultura Colectiva, 28 de septiembre de 2014: "Homosexualidad y mestizaje, la obra de Nahúm B. Zenil". En: http://culturacolectiva.com/homosexualidad-y-mestizaje-la-obra-de-nahum-b-zenil/
- Cultura Colectiva, 11 de octubre de 2014: "Paisajes sorprendentes en la fotografía de Erez Marom". En: http://culturacolectiva.com/paisajes-sorprendentes-en-la-fotografia-de-erez-marom/
- Museo Frida Kahlo. Recorrido virtual por la casa azul de Coyoacán. En: http://www.recorridosvirtuales.com/frida_kahlo/museo_frida_kahlo.html
- Hacia nuestra espiritualidad. Una página que ofrece herramientas para el crecimiento espiritual y el autoconocimiento. En: http://hacianuestraespiritualidad.blogspot.com/2013/05/practicas-de-autoconocimiento.html

¿Conoces más enlaces acerca de este tema?



Ciudadanía en movimiento

Danzaconsciente

Puedes encontrar una forma de bailar tu propia danza. Date permiso, relájate, entrégate. Si no bailas tu danza, ¿quién lo hará por ti?

Danzaconsciente es una propuesta pedagógica que busca descubrir, encontrar y asumir los propios ritmos y emociones, integrando y reforzando los valores humanos que afirman la vida, la libertad y la corresponsabilidad en los diferentes ámbitos de la cotidianidad. Aporta en el proceso de maduración y transformación del ser humano; por eso se convierte en uno de los elementos claves del autocuidado.

Esta experiencia nació en los años noventa, y en 2001 fue bautizada como **Danzaconsciente** para responder a la necesidad de ir transformando el "discurso teórico" de la educación popular en algo más experiencial, más relacionado con la vida y con el sentir, y no tanto con la razón. A través de la música, el silencio, la respiración consciente, la relajación y las varias expresiones del arte, logra que el cuerpo vaya liberando y manifestando emociones que no son expresadas verbalmente en los ámbitos donde se desenvuelve la persona, ya sean laborales o familiares.

En **Danzaconsciente** se le apuesta a la danza como propiedad de todo ser humano y como ruta concreta en el proceso de autodescubrimiento que permite hacer florecer y ampliar las propias capacidades. En este sentido, por medio de un "darse cuenta" celular y kinestésico, -no intelectual– se va despertando el cuerpo interior, tantas veces aislado o ignorado. Lo interesante de este proceso es que por medio de una actividad lúdica se pasa del "no puedo", que es tan frecuente, a un progresivo "sí puedo", generando cambios que tocan la vida interior y cotidiana de las personas que deciden hacer la experiencia.

Danzaconsciente concibe el cuerpo como fuente de conciencia e integración, fuerza y creación, alegría e interioridad, ritmo y fluidez, liberación y trasformación.

Foto: Danzaconsciente. (2013). Taller de iniciación.



En este sentido, la danza es el único arte donde las personas, en su integralidad, son la sustancia de la que ella está hecha: por eso, cuando las personas danzan son tierra, agua, fuego, viento, sombra y luz. A través del movimiento se conectan con la necesidad de expresión de las emociones ocultas, retenidas por la mente dentro del cuerpo.

Desde sus inicios **Danzaconsciente** ha acompañado procesos comunitarios que se desarrollan en distintas regiones del país. Ha trabajado con campesinos y campesinas, con pescadores del sur de Bolívar y el Magdalena medio, con mujeres del FOSDI (Programa de Formación Social a Distancia para Líderes) y del FOSDIMAC, con madres jardineras del Departamento del Meta, y con madres comunitarias. Cabe resaltar que todas estas personas son víctimas de la guerra, o pertenecen a grupos y organizaciones con alto nivel de vulnerabilidad. Actualmente **Danzaconsciente** puede ir a los lugres donde les llaman. Cada semestre ofrece, en Bogotá, un ciclo temático, talleres de uno a tres días, y sesiones semanales, quincenales o mensuales con grupos que están dispuestos a hacer proceso. Trabajan con diversos grupos que tengan el deseo de moverse y salir del lugar de comodidad, de hacer proceso de autoconocimiento y cuidado de sí y del mundo, de jugar, soltar, descubrir nuevas posibilidades de relacionarse con las personas y con la vida, de conectase con la trascendencia, y construir una ciudadanía basada en el respeto y el amor.

Esta experiencia no sólo conecta con las propias emociones y el autoconocimiento, sino que facilita la conexión con las otras personas, con la naturaleza y con lo trascendente, ofreciendo un horizonte de vida mucho más amplio, sano, alegre y consciente del acontecer diario. Sin lugar a dudas, la música, la danza, el cuerpo y la apertura conducen a las profundidades del ser para su transformación.

Ciudadanía en movimiento

Luna Lunera

"Una sincronicidad entre el cuerpo y la naturaleza para trabajar la autovaloración y la autoestima"

Luna lunera es una iniciativa de formación para el cuidado y autocuidado de las niñas y las mujeres desde su ciclo menstrual. Es una experiencia liderada por la profesora Angélica Rubio Rodríguez, del Colegio Cultural Popular, ubicado en la localidad de Puente Aranda. Esta metodología proporciona herramientas para que las niñas y las mujeres aprendan a sincronizar su cuerpo con la naturaleza, específicamente con el ciclo lunar, para trabajar el tema de la autoestima desde el autoconocimiento.

La iniciativa surge gracias a una investigación realizada por la profesora Angélica acerca de los imaginarios sociales sobre el ciclo menstrual, ya que la mayoría de las mujeres asocian su menstruación con algo sucio, malo e incómodo, desconociendo los efectos positivos que puede tener en sus vidas. Esta percepción negativa ha hecho que muchas mujeres no vivan una vida plena y feliz. Afectadas por la vergüenza y la pena, asocian el hecho con emociones negativas, y no hallan una relación positiva con esa parte de su feminidad.

Los talleres que impulsa **Luna lunera** buscan que las mujeres conozcan las energías positivas de su ciclo menstrual. El ciclo menstrual de la mujer, según la profesora Angélica, posee unas energías cargadas de emoción que activan la creatividad para una vida positiva. Además de este conocimiento, las niñas y mujeres aprenden a interactuar y a relacionarse con la luna para sincronizar la naturaleza que hay en ambas. Estos elementos son fundamentales para el conocimiento de sí mismas y de la influencia que produce la luna sobre cada mujer y cada ser vivo.

Superada esta fase del conocimiento personal los talleres pasan a otro nivel, donde se trabaja el empoderamiento para que las mujeres tengan una mayor incidencia en la sociedad.

Foto: Rubio, A. (2014). Talleres en el colegio.



En este sentido se les proporcionan elementos para que puedan asumir un rol, no sólo como madres, sino también como gestoras de la sociedad. Esta segunda fase de la formación es fundamental, ya que son pocas las mujeres que ostentan cargos públicos. En los establecimientos educativos hay pocas mujeres rectoras o coordinadoras, pese a que la mayoría de educadores son mujeres. Lo mismo pasa en los cargos de representantes o personerías en los que hay más hombres que mujeres.

Las herramientas metodológicas que acompañan a este proceso son sencillas, pero muy significativas, pues parten de la misma vida, específicamente del ciclo menstrual sincronizado con la luna. Para lograr este objetivo, cada participante lleva juiciosamente un diario en el que se registra la sincronía que se va teniendo con la luna. Luego, se utiliza el diálogo para que las niñas aprendan a hablar sobre su experiencia y también compartan lo que se dialoga sobre el tema en la casa. Por último se apela a la expresión, que generalmente se da desde lo artístico con cine foro, dibujo y escultura, donde las niñas imprimen sus sentimientos y pensamientos.

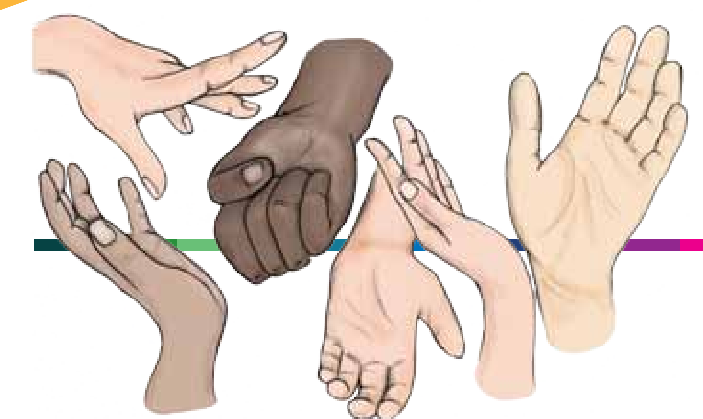
Esta manera de trabajar la autovaloración se conecta con las disciplinas que se imparten en el colegio: se utilizan las ciencias naturales desde el conocimiento de la parte hormonal, la parte física y la reproducción femenina. En español y literatura se combina con las historias de los cuentos antiguos que hablan de los arquetipos femeninos, y con los cuentos de la infancia. Con la matemática, en la cuenta del tiempo, se llega a comprender que la mujer tiene un reloj interno. Las ciencias sociales permiten estudiar los movimientos feministas y los estereotipos de belleza impuestos a las mujeres. Así que se trata sobre todo de estudiar y dar a conocer la naturaleza de la mujer.

Luna lunera se ve en el futuro abriendo espacios en la mayoría de los establecimientos educativos para que las niñas y las mujeres puedan tener una mejor calidad de vida. Además, tiene en curso un proyecto virtual para que la mayoría de las mujeres pueda acceder a la información y a los talleres. Sin lugar a dudas, es una herramienta pedagógica novedosa que da un aporte significativo al cuidado y autocuidado de las niñas y las mujeres.

Pensando en "Letra" alta
Reflexiones, creaciones o anotaciones propias...

Usando la forma de expresión en la que te sientas más cómodo o cómoda, representa en el siguiente espacio la idea que tengas sobre quién eres.





Ejercicios primera piel: La epidermis - el cuerpo

Ejercicio 1 - Sonido
Luz y Sonido del cuerpo

* Pide al grupo que se organice en subgrupos de cinco personas y que cada uno de ellos forme un círculo en el cual tengan espacio suficiente para su movilidad corporal.

* Solicítales que entablen una comunicación sobre las fortalezas y debilidades que cada una de las personas integrantes del grupo considera que le caracterizan, pero a través de sonidos y movimientos producidos con sus cuerpos.

* Pídeles que dialoguen sobre las debilidades y fortalezas que identificaron a partir de lo expresado por cada persona del grupo, en contraste con lo que cada persona quería expresar con su cuerpo y sus sonidos. Paralelo a esto, el grupo debe buscar alguna alternativa para transformar o convertir en potencial las debilidades mencionadas.

* Organiza una plenaria para compartir los sonidos y expresiones corporales elaborados, así como las debilidades, fortalezas y alternativas propuestas.

Ejercicio 2 - Imagen
Transformación e identidad desde mi cuerpo

* Pídele a la gente que como actividad previa al taller indague sobre las modificaciones o alteraciones que diferentes culturas hacen sobre el cuerpo (tatuajes, expansiones, etc.) en distintas épocas y lugares, y que lleven recortes alusivos a ello.

* Organiza grupos de cinco personas para que cada uno de ellos dialogue sobre lo que cada quien investigó, y elabore un collage al respecto.

* Una vez terminado el collage, le das a cada grupo un tema específico para relacionar las prácticas de modificación del cuerpo ancestrales, las prácticas actuales (tatuaje, piercing, aretes, etc.) y el collage. Los temas específicos podrían ser: la identidad, la moda, la estética, la salud, la presión social, la aceptación social, la estigmatización social y la inseguridad de las personas, entre otros.

* Haz una mesa redonda para que los grupos compartan sus trabajos y debatan sobre las razones en pro y en contra que motivarían o no las prácticas de modificación corporal.



Ejercicio 3 - Palabra
Háblame para que yo te vea

* Con el salón dispuesto en círculo, pon a sonar la canción *Breve descripción de mi persona,* del Cuarteto de Nos para que los y las participantes la escuchen y sigan la letra, de la cual les entregas copia previamente. Si desean pueden bailarla.

* Forma grupos de cinco personas. Cada grupo responde las siguientes preguntas: ¿Cómo describirían ustedes al personaje que habla en la canción? ¿Qué palabras les llama la atención de las que usa el cantante para describirse y por qué? ¿Se acepta o no el protagonista de la canción? ¿Cuáles son las cosas que el cantante ubica como sus defectos y cuáles sus cualidades?

* Arma un conversatorio para compartir las respuestas entre todos los grupos, tratando de sacar conclusiones sobre cómo nos conocemos, cómo nos aceptamos y cómo nos queremos a nosotros mismos y nosotras mismas. Para terminar el diálogo comparte la siguiente frase de Leonardo Boff (2012), y pregunta qué opinan de ella: "Cuidar de sí mismo es aprender a acogerse jovialmente, tal y como se es, con las capacidades, limitaciones, fortalezas y debilidades que siempre nos acompañan".

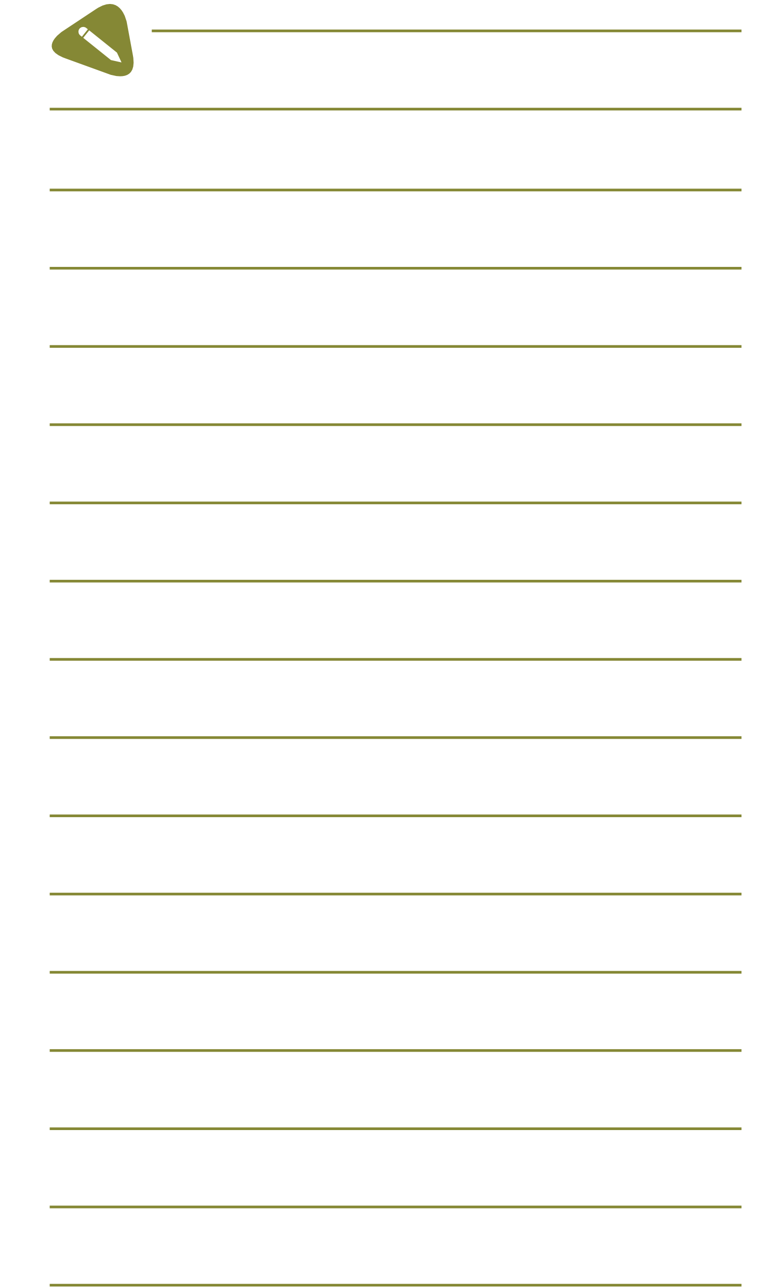
* Entrega a cada participante medio pliego de papel y un marcador. Pídeles que hagan un acróstico con su nombre, teniendo en cuenta las siguientes condiciones: 1) Descripción de sí mismo o sí misma, 2) La descripción no debe ser solamente física, debe incluir sueños, gustos, hábitos, etc., 3) Puede recurrir a metáforas.

* Pega todos los acrósticos en las paredes del salón, y dale un tiempo al grupo para que lo recorra leyendo las carteleras de sus compañeros y compañeras. En el recorrido, pueden subrayar o agregar en ellas aspectos positivos que deseen resaltar o incluir. También pueden escribir un mensaje positivo al dueño o dueña de la cartelera.

* Haz que los y las participantes se abracen formando un gran círculo para agradecer el espacio compartido y expresar voluntariamente lo que sintieron durante la actividad.

Ejercicio 4 - Cuerpo
Explorando el placer con mi cuerpo

- Organiza cinco estaciones de exploración sensorial en diferentes espacios del salón, asociadas a los cinco sentidos: olfato, oído, vista, tacto y gusto. En cada una de ellas crea un ambiente que permita la experiencia de sentir, centrada solamente en el órgano del cuerpo correspondiente al sentido asignado a cada estación.
- Distribuye las personas en cinco grupos, de manera que cada uno tenga un tiempo de máximo 30 minutos para pasar por cada estación y hablar un poco sobre las sensaciones experimentadas. Todos los grupos deben pasar por las cinco estaciones.
- Una vez finalizadas las experiencias sensoriales, organiza el auditorio en círculo, pon música suave que promueva la relajación, y pídeles que individualmente escriban en una hoja qué les gusta y qué no les gusta hacer con cada órgano de los sentidos. Cuando todos y todas hayan terminado, invítales a compartir en plenaria su experiencia a lo largo de la actividad, orientando el debate hacia el significado del placer, las diferentes formas de goce que se pueden dar con el cuerpo, cuáles sentidos creen que utilizan más y de cuáles son menos conscientes.







Ejercicios segunda piel: La ropa - el vestido

Ejercicio 1 - Sonido
La oreja perdida de mi silencio

* Entrega a cada participante un pedazo de cartulina y da la instrucción de dibujar su propia oreja, recortarla y ponérsela en… su oreja. Pueden decorarla y darle la forma que quieran. Si tienen habilidad pueden hacer las dos orejas.

* Pídeles que con sus orejas puestas se sienten en círculo, e invítales a mantenerse en silencio y a cerrar los ojos. Diles que escuchen con atención los sonidos del entorno, tratando de diferenciarlos y de identificar los más cercanos y los más lejanos; que traten de pensar qué sensación les produce cada sonido que escuchan: agrado, desagrado, recuerdo, etc. Luego, diles que traten de escuchar el silencio (el espacio que hay entre los distintos ruidos del ambiente); deben concentrarse para lograrlo. Diles que traten de pensar cómo es ese sonido del silencio, cómo se siente.

* Pídeles que poco a poco abran los ojos, y haz algunos ejercicios de estiramiento o de movimientos libres para activarse de nuevo.

* De acuerdo con la edad de los y las participantes, proyecta uno de los siguientes videos que se pueden encontrar en youtube: 1) *La máquina de escribir.* L. Anderson. Director: Miguel Roa. Máquina de escribir. Alfredo Anaya, 2) *Papel de lija* (Sandpaper). L. Anderson. Director: Andrés Salado. O 3) *Sinfonía Inconclusa en la Mar*. Piero. Pide que traten de identificar los sonidos de los instrumentos que allí suenan.

* Solicítales que imaginen que les han invitado a una fiesta de disfraces cuyo tema son los instrumentos musicales, y que ellos y ellas deben escoger su disfraz por el sonido de cada instrumento, teniendo en cuenta: ¿Cómo les gustaría que les vieran disfrazados sus amigos y amigas? Cada persona debe pasar y decir qué instrumento escogió y por qué le gusta el sonido de ese instrumento. Nota: Una variante que depende del tiempo y de los insumos es que cada quién fabrique su propio disfraz con papel periódico, y luego desfile.

Ejercicio 2 - Imagen
Imagen cúbica

* Entrega a cada persona una cartulina con el dibujo de un cubo para armar. Pídeles que representen en cada cara del cubo las siguientes imágenes: 1) Su cuerpo desnudo, 2) Prenda de vestir favorita, 3) Sus sentimientos, 4) Sus capacidades–aptitudes, 5) Su actuación con los otros y las otras en el mundo, y 6) Su actitud frente a la vida. Entrégales diversos materiales para que puedan hacer el trabajo mediante dibujos, collage, etc. Adviérteles que no deben marcar el cubo.
* Solicítales que armen los cubos y los depositen en una gran bolsa. Luego, pide a cada persona que saque un cubo al azar, asegurándose de que no sea el que previamente decoró; además, entrégale dos hojas blancas.
* Organiza al grupo en parejas. Indícales que cada integrante de la pareja tome una hoja en blanco para que plasme allí la descripción de las imágenes que le transmite el cubo, tratando de descubrir, a través de un relato, cómo es la persona que lo realizó. Posteriormente, pide que cada pareja intercambie el cubo y repita el ejercicio en la otra hoja en blanco.
* Cada pareja debe colocar sus dos cubos con las respectivas hojas en un lugar del salón que hayas preparado previamente para ello. Indícales que cada quien se ubique frente al cubo que decoró inicialmente y lea las dos hojas en las que está descrita su imagen.
* Finalmente, diles que compartan en plenaria las reflexiones en torno a la forma como su imagen afecta su vida, y a cómo los aportes de las demás personas contribuyen en el crecimiento personal y al planteamiento individual de una meta personal.

Ejercicio 3 - Palabra
Mi personaje y yo

* Como actividad previa al taller, pide a cada participante que piense en la persona (artista, político, intelectual, etc.) que más admira, y que lleve todos los implementos para que se disfrace de ese personaje.
* Inicia el ejercicio dando 30 minutos para que los y las participantes se disfracen del personaje elegido.
* Organiza una mesa redonda para que cada persona presente su personaje diciendo quién es, sus características, su historia, por qué la o lo admira, y qué habría hecho para llegar a ser como él o ella. Antes de la presentación de cada personaje, deja unos minutos para que los y las asistentes adivinen de quién se trata.
* Al finalizar la actividad, cada persona debe hacer un escrito para sí misma sobre las fortalezas y debilidades que puede potenciar para acercarse a cumplir sus sueños.



Ejercicio 4 - Cuerpo
Mi puesta en la escena social

- Infórmale a la gente que asista al ejercicio con la ropa y los accesorios que más le gusta vestir.
- Entrega a cada persona una hoja en blanco, y pídeles que por una cara escriban el listado de productos y objetos con los que cuidan su cuerpo y apariencia física cotidianamente, por ejemplo: shampoo, cremas, maquillaje, etc., y por la otra cara, las partes de su cuerpo que más les gusta y las que no.
- Pide a los y las asistentes que voluntariamente se organicen en grupos de cinco personas para que compartan sus escritos y discutan en torno a las siguientes preguntas: ¿Cómo me gusta que me vean los otros y las otras? ¿Qué relación tiene esa imagen con cómo me siento cuando me visto y me maquillo? ¿Qué es lo que quiero representar ante los demás con mi forma de vestir y adornarme? ¿Hasta qué punto la imagen que construyo de mí tiene que ver con lo que me dice mi familia, las revistas, los medios de comunicación, etc.? ¿Qué relación tiene mi forma de vestir y de arreglarme con la moda y el consumo? Compartir en plenaria las discusiones y conclusiones a las que llegó cada grupo. Nota: Si no es posible que las personas vayan al ejercicio vestidas con la ropa que más les gusta, pídeles que hagan una descripción de la misma, y que la compartan con el grupo.



Ejercicios tercera piel: La casa - habitación

Ejercicio 1 - Sonido Explorando tu espacio

* Haz una relajación en dos momentos. En el primero pones música suave y pides a las personas del grupo que piensen en su habitación, en las partes de ella que más le gustan, y que la comparen con el espacio del taller, sintiendo si hay afinidad de sensaciones entre ambos espacios o no. En el segundo momento, cambias la música suave por ritmos más fuertes como el heavy metal, el reggaeton, el rap, la salsa, etc. Pídeles a los y las asistentes que se concentren en las sensaciones asociadas a esa música, y que la relacionen con otros espacios diferentes a la habitación propia.

* Previo al taller, se le habrá pedido a los y las participantes traer un objeto especial de su habitación, de manera que en este momento se hace una plenaria en la que se presentan los objetos que llevaron, hablan sobre la historia y el significado del mismo, cuentan cómo es su habitación, y qué les gusta de ella y que no.

* Distribuye a las personas en cuatro grupos. Para ello, preparas una bolsa con tiras de papel de cuatro colores diferentes. Cada persona saca una tira de la bolsa al azar, de modo que los grupos se conforman de acuerdo con el color que a cada una le salió. Cada color estará asociado con una de las siguientes sensaciones: armonía, tranquilidad, intranquilidad y afecto.

* Pide a cada grupo que se ubique en una de las esquinas del salón y que organice una puesta en escena sobre una habitación, relacionando la sensación que les fue asignada y los objetos personales que llevaron. Todos los grupos presentan su trabajo.

* Haz una plenaria acerca de las presentaciones de los grupos con base en las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo te sentiste en cada habitación? ¿En cuál de las habitaciones representadas identificaste la tuya? ¿Con cuál de las cuatro habitaciones te quedarías y por qué? ¿Cuál es tu habitación ideal y por qué?



Ejercicio 2 - Imagen Huellas ancestrales

- Pide a los y las participantes que elaboren tres pares de siluetas de sus pies, utilizando papel y marcadores. Cada par de huellas representa el camino recorrido por tres generaciones de sus familias hasta llegar a ellos y ellas. Para simbolizar esto, indícales que organicen las huellas en una fila, como si estuviesen realizando un recorrido, dejando las propias al final.
- Solicítales que en cada par de huellas ubiquen características de personas de su familia que consideren que ellos y ellas poseen. Por ejemplo, si una persona considera que heredó de su abuela una buena actitud ante la vida, debe ubicar esta característica en el primer par de huellas.
- Cuando lleguen a las huellas propias, indícales que las decoren teniendo en cuenta los colores que les evoquen las características encontradas en su recorrido familiar.
- En plenaria, invita a socializar las huellas familiares, realizando un ejercicio reflexivo que puede ser orientado por las siguientes preguntas: ¿Cómo se relacionan las características que evidenciaste en el recorrido familiar con la imagen que tienes de ti misma/mo? ¿Cómo consideras que estas características entran en relación con tus compañeros y compañeras? ¿Cómo se relacionan estas características con tu núcleo familiar? Procura suscitar reflexiones sobre la manera como las historias familiares impactan nuestra formación como sujetos y la configuración de la identidad.

Ejercicio 3 - Palabra Plastilina humana

- Pídeles que se organicen en grupos de cinco personas para hablar sobre los objetos que sean importantes para ellas y ellos, y que hagan parte del espacio favorito de sus casas. Posteriormente, diles que, de todos los objetos expuestos, elijan uno, y que elijan también a un o una representante del grupo.
- Utilizando la metáfora de la plastilina, la persona que representa cada grupo será moldeada por sus compañeros y compañeras para que tome la forma del objeto elegido. La idea es convertir a esa persona en una escultura utilizando la elasticidad de su cuerpo, vestuario y demás materiales que se tengan a mano.
- Cuando las esculturas estén terminadas, invita a que todas las personas recorran el salón observándolas una a una, tratando de adivinar qué representan, y escuchando la exposición del grupo realizador respecto al objeto elegido y la forma de representarlo.
- Organiza una plenaria en torno a las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron los puntos de acuerdo más comunes a los que los grupos llegaron para elegir el objeto? ¿Con qué sucesos de la vida se relacionan estos objetos y por qué son importantes? ¿Cómo se pusieron de acuerdo para elegir el objeto? ¿Cómo creen que se relacionan estos objetos con sus formas de ser? ¿Cómo se relacionan estos objetos con la manera como nos vinculamos con los y las demás?
- Reflexionen acerca del impacto que tienen los escenarios individuales en la construcción de cada persona y en su relación con el entorno.

Ejercicio 4 - Cuerpo
La casa en el cuerpo

- Proyecta la película *Viaje alucinante* del director Richard Fleischer.
- Arma grupos de cinco personas y pídeles que se imaginen a varias familias de refugiados que no tienen un lugar donde vivir, y que la opción que se ha encontrado es miniaturizarlas y alojarlas en el cuerpo de otras personas. El grupo deberá pensar en la familia que le corresponde albergar, y escoger una parte o un órgano del cuerpo donde será instalada. Deben pensar cómo esa parte del cuerpo podrá acomodarse de manera que sea un lugar seguro y acogedor para la familia que llega. Pueden utilizar las propiedades y el funcionamiento que tiene la parte o el órgano del cuerpo escogido, los aspectos decorativos del mismo y los cuidados o apoyos que pueda aportar la persona dueña del cuerpo huésped. Además, el grupo debe ponerse de acuerdo para definir cómo está conformada la familia que llega como huésped.
- Cuando tengan la idea clara, pídeles que la representen elaborando una maqueta, para lo cual les entregas materiales de papelería y reciclaje.
- Organiza una plenaria en la que todos los grupos compartan su trabajo. Suscita una construcción colectiva de conclusiones sobre cómo el cuerpo puede ser un hogar acogedor, y qué tanto lo conocemos y lo cuidamos.





Ejercicios cuarta piel: La identidad - el entorno

Ejercicio 1 - Sonido
La fiesta del ridículo: reafirmándome en la música

* Previo al taller, pide a los y las participantes que lleven el audio de una o varias canciones que les gusten, pero que les da pena decir que les gustan.

* Organiza el espacio en mesa redonda, e instala parlantes y un computador para reproducir las canciones con el mejor sonido posible. Destina 30 minutos para que entre todos y todas decoren el salón como para una fiesta.

* Da inicio a la fiesta, reproduciendo una a una las canciones que las personas llevaron para compartir. Escucharlas, cantarlas y bailarlas (si son de bailar). Una vez se termine cada canción, preguntar a la persona por qué le gusta, qué le recuerda y por qué le da pena decir que le gusta.

* Termina la fiesta con una mesa redonda en la que compartan cómo se sintieron. Orienta la reflexión sobre cómo la construcción de la identidad tiene que ver con los otros y las otras, y cómo esa construcción requiere de autoconocimiento, autoconfianza, autoestima, fuerza, valentía, criterio y decisión.

Ejercicio 2 - Imagen
Espejito, espejito

* Realiza una dinámica de calentamiento. Lleva un tambor al taller y pídele a las personas que caminen por el salón al ritmo que tocas en el tambor, alternando repentinamente la velocidad. Pídeles además que observen a las personas que están a su alrededor.

* Entrégales papeles de colores y papel de aluminio para que cada persona elabore un espejo, personalizándolo con su estilo propio y con detalles que sienta que le representan. Pídeles que escriban en el respaldo del espejo características de sí mismas o de sí mismos relacionadas con la manera como les ven sus amigos, amigas, familiares, compañeros y compañeras de colegio, profesores y profesoras, etc.

- Organiza una plenaria para la presentación de los espejos. Pregúntales ¿por qué creen que esos elementos les definen? y ¿qué importancia le dan a lo que opinan las demás personas sobre ustedes?

- Como actividad previa al taller, dibuja una silueta humana muy grande, de tal manera que puedan caber todos los espejos realizados por los y las participantes. Una vez realizada la plenaria, pídeles que peguen todos los espejos elaborados en la silueta, reflexionando sobre la manera como se construye la identidad en colectivo.

Ejercicio 3 - Palabra
El color de mi enredo

- Proyecta el siguiente video de la película *Il postino (El cartero)*, dirigida por Michael Radford: https://www.youtube.com/watch?v=TFWZEiekk_4

- Alista una mesa con varias hojas de papel de diferentes colores, y organiza el auditorio en mesa redonda.

- Pide que cada persona piense en cuatro seres importantes en su vida, y después en sí mismo o sí misma, en su manera de ser, de pensar y de sentir. Cada persona debe escoger cinco hojas de las que están dispuestas sobre la mesa, teniendo en cuenta que el color de cada una de ellas corresponda al color con el cual desea identificar a cada ser en el cual pensó, y una con la que se identifique ella misma; allí deben colocar los nombres de esas personas y algunas ideas sobre por qué les asignaron esos colores.

- Organiza el grupo en parejas o tríos, y pídeles que compartan lo que cada quien escribió en sus hojas, las razones por las cuales se dio su elección de los colores, con cuál de esas personas se comprenden mejor, y por qué creen que es así.

- Indica a todos los grupos que elijan uno de los seres queridos expuestos, que lo relacionen con un objeto o elemento de la naturaleza que les permita explicar la esencia de ese ser, y que hagan un cartel al respecto. Luego, cada integrante del grupo debe hacer lo mismo, pero ahora de manera individual y sobre sí mismo o sí misma.

- Realiza una exposición con todos los carteles. Orienta una reflexión sobre cómo nuestras percepciones y el mundo que cada cual crea dentro de sí intervienen en la relación con las demás personas.

- Para finalizar, entre todos y todas construyen un poema colectivo sobre la reflexión del ejercicio. Para ello, cada grupo debe pensar una frase al respecto, y escribirla en un pliego de papel que rotarás por todos los grupos, ocultando con un doblez lo que allí van escribiendo. Al final se despliega el papel, y se leen todas las frases de manera conjunta como si fuera un solo texto.



Ejercicio 4 - Cuerpo Pequeñas broncas (sacadas de piedra) y pequeñas alegrías

- Proyecta un video que puedes bajar de youtube sobre un berrinche de niños o niñas, y otro sobre el poder contagioso de la risa.

- Después de que los y las participantes comenten los videos, háblales sobre las pequeñas broncas y las pequeñas alegrías de la vida cotidiana, por ejemplo, el saludo de una mascota, los empujones en transmilenio, etc.

- Divide el grupo en 2 subgrupos. Asigna a un subgrupo las pequeñas broncas y al otro las pequeñas alegrías. Cada persona deberá pensar en una bronca o alegría, según el grupo al cual pertenezca.

- Luego, organiza grupos de cinco personas, asegurándote de que en cada uno queden personas de los anteriores grupos de broncas y alegrías. Pídeles que compartan las pequeñas broncas y alegrías en las que pensaron, y que se inventen una frase y un gesto para expresarlas, por ejemplo, "me saca la piedra que…".

- Pide a cada grupo que exprese sus pequeñas broncas y alegrías, y luego orienta una reflexión sobre cómo, a pesar de que las emociones surgen de manera súbita alterando nuestro estado de ánimo, siempre podemos controlar las emociones negativas y cultivar las positivas.

- Organiza grupos de 10 personas. Pídeles que cada uno represente una estatua sobre una pequeña bronca, sin utilizar carteles, solamente sus cuerpos. Haz que cada grupo exhiba su estatua para que sea comentada en plenaria. Al finalizar cada exhibición, entre todas las personas deben sugerir a la estatua una forma para controlar la emoción que suscita la pequeña bronca, y deben hacer algo gracioso para ponerla a reír.

- Realiza una reflexión final sobre toda la jornada, y pide que las personas expresen su sentir y aprendizajes con el ejercicio.



Ejercicios quinta piel: La tierra - el mundo

Ejercicio 1 - Sonido Partituras cotidianas

* Realiza un ejercicio de calentamiento vocal que consiste en que cada persona dice las vocales proponiendo una forma de emitirlas. En la primera ronda todas las personas pronuncian la vocal "a", y en las siguientes rondas todas las que siguen hasta la "u".

* Pídeles que caminen de manera desordenada alrededor del salón pensando en los sonidos con los que se encuentran a diario: aquellos que les evocan alegrías, tristezas, irritación, etc. Además, solicítales que piensen en cómo pueden imitar estos sonidos.

* Organiza al grupo en un círculo, e invítales a emitir los sonidos en los que pensaron.

* Organiza grupos de cinco personas para que dialoguen sobre sus apreciaciones respecto a los sonidos y las sensaciones que les transmiten. Puedes darles las siguientes preguntas orientadoras: ¿Por qué decidieron elegir ese sonido en particular? ¿Qué les evoca? ¿Cómo creen que se vincula con su cotidianidad? ¿Qué hacer para transformar las sensaciones tristes o de ira producidas por los sonidos del entorno?

* Teniendo en cuenta los sonidos que cada uno y cada una emitió, pídeles que hagan una composición musical, escribiéndola en un papel como si fuera una partitura.

* Para finalizar, realiza una socialización de las composiciones creadas, resaltando las reflexiones que se construyeron de manera grupal.

Ejercicio 2 - Imagen Mi mundo ideal

* Organiza dos grupos. Cada uno tendrá un espacio y tiempo de diálogo; el primer grupo, hará el diálogo acerca del mundo como consideran que debería ser; y el segundo, sobre el mundo real, tal cual lo perciben.

* Pide a cada grupo que represente en una imagen las conclusiones de su discusión.

* Organiza una plenaria en la que cada grupo presente su trabajo, dejando unos minutos previos a la exposición para que los y las integrantes del otro grupo expresen las posibles interpretaciones que tienen sobre la imagen que será expuesta.



Ejercicio 3 – Palabra
Enigmas científicos

- Organiza cinco grupos. Entrega a cada grupo una de las siguientes frases:

a) Si las células del cuerpo se renuevan cada tanto (las células de la piel se descaman cada 10 a 14 días; los glóbulos rojos viven 120 días), por qué seguimos siendo los mismos.

b) ¿Dónde está el bebé que eras hace 14 años?

c) ¿Por qué algunas de tus creencias o ideas han cambiado con el tiempo pero sigues siendo la misma persona? O ¿ya no eres la misma persona?, ¿a dónde se fue la otra?

d) ¿Por qué aislados el sodio y el cloro son un veneno pero juntos conforman la sal, sustancia fundamental para la vida?

e) Ciertos árboles que crecen en el África, cuando son atacados de manera excesiva por las plagas, son capaces de comunicarse con otros, que se encuentran a kilómetros de distancia, para que aumenten la cantidad de tanina en sus hojas, sustancia que los protege de las plagas y otros animales porque los hace incomibles. De algún modo, estos árboles reciben el mensaje y modifican su composición química. ¿Cómo es posible esto?

- Pide a los grupos que discutan y escriban explicaciones que respondan a estas preguntas, aunque sus argumentos no sean reales. Luego, que definan tres palabras claves para configurar la explicación construida, y que las escriban en una cartulina. Cada grupo expone la explicación construida, y pega las tres palabras en la pared.

- Invita a los y las participantes a que lean las palabras pegadas en la pared y analicen las similitudes entre ellas. Realiza una plenaria para compartir los puntos de vista. Orienta la discusión hacia: las conexiones existentes entre los distintos seres y elementos de la naturaleza, las cuales pueden ser catalogadas como mágicas o espirituales; no todo puede ser explicado por medio de la razón; tal vez en el universo existen conexiones que no hemos descubierto, pero nos llevan a pensar en el misterio de la vida; y, todas las personas estamos conectadas en algún nivel con las demás y con el universo.

- Pon a sonar la canción de Chico Buarque *Oh, qué será, qué será* y entrégales copias de la letra. Promueve una discusión sobre el significado de la misma. Invítales a buscar canciones que hablen de cosas intangibles que nos unen como humanidad, evitando los temas románticos, porque el objetivo es discutir nociones más universales. Promueve un espacio posterior para compartir lo que hayan encontrado.

Ejercicio 4 - Cuerpo Sembrándome

- Invita al grupo a construir un semillero con las siguientes instrucciones: toma un recipiente de vidrio (frascos de compota o mermelada), llena 3 cuartas partes del frasco con agua, recubre la parte superior del mismo con un trozo de algodón y pon una semilla de frijol o arveja sobre el algodón humedecido. Identifica qué tipo de semillas se están sembrando y qué cuidados requieren.
- Pídeles que hagan una lista de características propias que consideran deben cuidar de la misma manera como se cuida la semilla para su crecimiento. Orientales la reflexión hacia la relación que existe entre la semilla y el entorno con el autocuidado.
- Una vez realizados estos dos ejercicios pídeles que escriban en un papel aquellas características propias que han de cuidar para mantenerse bien y en armonía con el entorno. Haz que peguen el papel en el recipiente donde sembraron sus semillas.
- Cierra la actividad con un ritual de compromisos donde cada persona presenta su siembra y los compromisos que hizo consigo misma.



2. Cuidado de los otros y las otras: personas cercanas y lejanas



Reconocimiento del otro y de la otra



Hablando nos entendemos



¿En qué andas tan concentrado, Brian?

Mirando esta pintura de Frida Kahlo. Se llama Autorretrato en la frontera entre el abrazo de amor del universo, la tierra (México), yo, Diego y el señor Xólotl. ¿La conocían?





Foto: Kahlo, F. (1949) Autorretrato en la frontera entre el abrazo de amor del universo, la tierra (México), yo, Diego y el señor Xólotl. Recuperado en: WikiArt, visual art encyclopedia www.wikiart.org

Yo no, pero cuéntanos ¿Qué ves en ella? ¿Cómo la interpretas?



Bueno, allí hay cosas que parecen de la cultura mexicana, pero lo que más me llama la atención es que hay muchos elementos opuestos como día/noche, sol/luna, vida/muerte y hombre/mujer. Además, todos ellos están en medio de una cadena de abrazos; desde el más pequeño, entre Frida y Diego, hasta el abrazo que da una especie de diosa. Al final, ella lo abraza todo. Es como si el amor estuviera presente en todo.



Qué linda pintura, Brian. Se relaciona con el punto de partida para continuar con nuestras charlas sobre el **paradigma** del cuidado. Pero ahora se trata del cuidado de personas cercanas y lejanas.

¿Y cuál es ese punto de partida?





La raíz de las palabras

- La palabra **compasión**, del latín *compassio*, significa la capacidad de compartir la pasión del otro o la otra. Se trata de salir del propio círculo para entrar en el de otra persona para sufrir con ella, alegrarse con ella, caminar junto a ella y construir con ella.
- La palabra *dignidad* deriva del latín *dignitas* y del adjetivo latino *digno*, que significan *valioso*, *con honor* y *merecedor* o *merecedora*. La dignidad se refiere al valor que tiene todo ser humano en tanto ser racional, libre y con potencial creador. Toda persona puede construir su vida mediante la toma de decisiones en el ejercicio de su libertad, y en el reconocimiento de la igualdad de derechos y del acceso a oportunidades sin discriminación alguna.

Entender que nadie está solo o sola en el mundo; que somos seres sociales y que inevitablemente necesitamos del cuidado de alguien para sobrevivir. Entender eso es el primer paso para el reconocimiento del otro o de la otra; es decir, para ver y valorar que cada ser con quien me relaciono es alguien, es un ser único con sus características, pensamientos y experiencias.



¿Por qué los elementos de la pintura son opuestos? ¿No podrían ser complementarios? Sin el día no podría haber noche; sin la vida no habría muerte. Si no existiera la luz ¿cómo podríamos diferenciarla de la oscuridad? Los seres humanos también pueden verse como opuestos y complementarios al mismo tiempo. Es más, ¿no crees que cada uno de esos elementos contiene algo de su opuesto o complemento?

Yo creo que los elementos que Brian ve en la pintura muestran que todos los seres y cosas de la naturaleza tenemos características propias que nos hacen únicos o únicas. Esto no quiere decir que estemos en oposición, o que seamos enemigos o enemigas. Las diferencias hacen que nos necesitemos mutuamente para vivir, y nos permiten reconocernos y reconocer a las otras personas.

¡De acuerdo, Mateo! Debemos comprender que para reconocernos no necesitamos ser iguales a las otras personas. Del mismo modo, las otras personas no tienen que ser iguales a nosotros o nosotras para que podamos reconocerlas.



Recuerda buscar en el Glosario el significado de las palabras destacadas.



¡Uao! Entonces los abrazos podrían simbolizar el amor que circula en todas las cosas y seres de la naturaleza, y que se manifiesta en las relaciones entre ellos, mejor dicho, entre nosotros y nosotras.

Por eso los opuestos día/noche, luz/oscuridad, etc. son ejemplos para imaginar el reconocimiento del otro o la otra fuera de mí, y la infinita gama de formas distintas de ser y de pensar.



Píldoras Conceptuales

Los conceptos según…

* Leonardo Boff plantea que Horacio (65 – 8 a.C.), un gran poeta latino, afirmó que "el cuidado es el permanente compañero del ser humano" (Boff, 2002, p. 174). Para el autor, este pensamiento sigue vigente porque el ser humano nunca dejará de amar ni de desvelarse por alguien. Tampoco dejará de preocuparse y de inquietarse por la persona amada. Si no fuera así, quien dice amar no se sentiría comprometido con la persona que ama. Se mostraría negligente, y revelaría abandono con respecto a su vida: "mostraría indiferencia, que es la muerte del amor y el cuidado" (Boff, 2002, p. 174).



¡Sí, Brian! El amor y el cuidado son las dos caras de la misma moneda. Uno no puede existir sin el otro, porque sin el cuidado esencial los vínculos de amor se debilitan y mueren. Una sociedad sin amor también muere, pues se ahoga en la deshumanización. La base del cuidado es el amor por uno mismo y por las demás personas, seres y cosas de la naturaleza.

Para el filósofo alemán Martín Heidegger, que nació en 1889 y murió en 1976, el cuidado es un fenómeno ontológico fundamental de la existencia humana; es decir, que el cuidado está en la definición esencial del ser humano, y configura sus acciones debido a que éste (el cuidado) existe antes de cualquier otro acto. Si pensamos en una persona recién nacida vemos esto claramente, pues si ella o él no reciben cuidados de alguien, morirían. Así mismo, para Leonardo Boff (2009) Heidegger mostró que el querer y el desear nacen del cuidado esencial. Ellos solo emergen desde el cuidado, y se expresan como realizaciones de lo humano.

Se oye mucho por ahí que el amor por uno mismo es lo más importante. La gente suele decir: "lo que uno no hace por uno mismo nadie lo hará". Eso quiere decir que uno debe pensar siempre en lo que quiere, en lo que le conviene, en la felicidad propia, porque nadie es feliz por uno. Como dice el dicho: primero yo, segundo yo y tercero yo. Pero... ¿y el resto de la gente?

No podemos perder de vista que el cuidado y el autocuidado se implican mutuamente. El amor propio y el cuidado de uno mismo o de una misma son indispensables para poder cuidar y amar a las demás personas. Pero ese amor propio no puede ser tan extremo que no nos permita reconocer a los y las demás.





La vida es un camino en cuyo recorrido vamos aprendiendo. Dentro de esos aprendizajes está el cuidado como forma de ser. No debemos sentirnos mal si nuestra práctica del cuidado no es perfecta, porque como seres humanos tenemos virtudes y defectos. Nadie es perfecto. El cuidado no es una meta al final del camino, sino un principio que nos acompaña a cada paso. Si en algunos momentos encontramos que cuidamos poco a las demás personas y a nosotros mismos y nosotras mismas, eso no deslegitima la búsqueda del cuidado esencial, y tampoco nos hace malas personas. Debemos tener **compasión** con nosotros y nosotras. Nuestro aprendizaje es permanente: siempre habrá algo para mejorar, y eso debe ser un **aliciente** para seguir adelante.

Leonardo Boff (2009) nos habla de dos extremos dañinos que pueden darse cuando se busca el cuidado esencial: el exceso de cuidado y la negación del cuidado. El primero se puede desencadenar de dos maneras:

- A través del egoísmo, que nos puede llevar al **narcisismo**, la vanidad y la **presunción**. Ocurre cuando una persona se preocupa tanto por sí misma que se olvida de cuidar a los demás seres de la naturaleza. Estas personas pueden terminar solas, porque al estar tan concentradas en sí mismas, pasan por encima de quienes les rodean sin darse cuenta. Se vuelven insoportables; no pueden sentir **empatía**. Las personas que por amarse tanto a sí mismas piensan desmedidamente en su beneficio personal son un ejemplo.
- A través del **perfeccionismo inmovilizador**, caracterizado por el miedo extremo a equivocarnos en cada decisión y momento. La búsqueda de la perfección y el exceso de autocuidado se convierten en obstáculos que nos impiden hacer cosas y nos hacen perder la espontaneidad ante la vida.

El segundo extremo planteado por Boff hace que las cosas realizadas resulten mediocres, confusas o caóticas, e impide la construcción de relaciones afectivas provechosas para nuestra vida. Esto ocurre, por ejemplo, cuando no le damos valor a las personas con quienes nos relacionamos, o a las cosas que hacemos. Nuestras relaciones afectivas (de amistad, de pareja o familiares) se vuelven tormentosas, y comenzamos a tener resultados mediocres en el trabajo, en el estudio, etc.

Cuidar de las personas cercanas, es decir, de aquellas con quienes tenemos lazos de afecto fuertes, como la familia, los mejores amigos y las mejores amigas o la pareja, significa aprender a crear y a mantener vínculos afectivos que nos permitan construir relaciones felices para el buen vivir.





Un vínculo bien construido no genera dependencia sino que promueve la autonomía de cada una de las personas vinculadas. "Siempre te puedes sentir libre de irte porque eres libre y feliz de quedarte" (Toro, 2014).







Hacer amistades es todo un arte. Cuando hombres y mujeres aprendemos a hacer amistades y parejas desde la infancia, aprendemos a pedir y a dar ayuda. En esta práctica de la ayuda hay un reconocimiento mutuo de la otra persona...

Existen tres tipos de redes que se deben aprender a construir a través del proceso de pedir y dar ayuda:

- Las **redes emocionales**: nos dan soporte cuando tenemos grandes crisis. En ellas podemos comportarnos según nuestra forma de ser, porque allí nos aman tal como somos. La familia puede ser una red emocional. También lo son aquellas amigas o amigos especiales en quienes confiamos para contarles nuestros problemas, porque nos apoyan y desean que tengamos una vida feliz.
- Las **redes sociales**: en ellas nos relacionamos con los y las demás. Allí se nos reconoce, y logramos hacernos un lugar en el mundo. Están conformadas por grupos de amigos y amigas con quienes compartimos ciertos gustos o aficiones: el equipo de fútbol o baloncesto, el grupo de teatro o de música, etc.
- Las **redes profesionales**: nos ayudan en nuestro desarrollo laboral y profesional, ofreciéndonos herramientas prácticas para resolver problemas y crear proyectos. Pueden estar conformadas por aquellas amistades que construimos en el trabajo, cualquiera que sea nuestro oficio o profesión.



Píldoras Conceptuales

* La filósofa estadounidense Judith Butler (2009) plantea dos conceptos que se relacionan entre sí y nos invitan a pensar en la innegable necesidad de ayuda mutua que tenemos como seres humanos. También nos invita a pensar en la importancia de reflexionar y reevaluar nuestros imaginarios frente a quienes han sido marginados por las sociedades. El primer concepto que describe Butler es la *precariedad*, entendida como la condición de vulnerabilidad que compartimos mujeres y hombres en tanto que, desde nuestro nacimiento, necesitamos de otras personas para vivir. La precariedad también implica que nadie es inmortal: toda vida puede terminar de forma accidental o por voluntad del sujeto. El otro concepto de Butler es la precaridad, ocasionada por los marcos de lectura de la realidad determinados por el poder, según los cuales unas vidas están más expuestas al daño que otras, porque carecen de condiciones sociales y económicas para mantener su existencia. Bajo estos marcos tenemos unas vidas que importan y otras que no. Estas últimas no reciben cuidado, y sufren de falta de atención por parte de los órdenes políticos y económicos.



Bueno, parece que cuidar de las personas cercanas no es tan fácil como se piensa, pero creo que es más fácil que cuidar a las lejanas ¿no? Porque cómo voy a cuidar a alguien por quien no siento tanto afecto...

Claro, Mateo; ¡eres un joven muy pilo! Te cuento que varios estudios que he leído muestran que organizarse ayuda a las personas a superar la pobreza y a proteger sus derechos. Por eso, cuando la gente se une y trabaja junta en los barrios o en las comunidades, encuentra mejores formas de vivir.

Sí, Edwincito. Además, las instituciones y organizaciones a las que pertenecemos a lo largo de la vida nos ayudan también a formarnos, a pensar, a conversar, a construir en grupo y a autorregularnos. Cuando la gente no está organizada y no se siente parte de la comunidad, no se compromete a respetar las normas o reglas creadas por y para la sociedad.

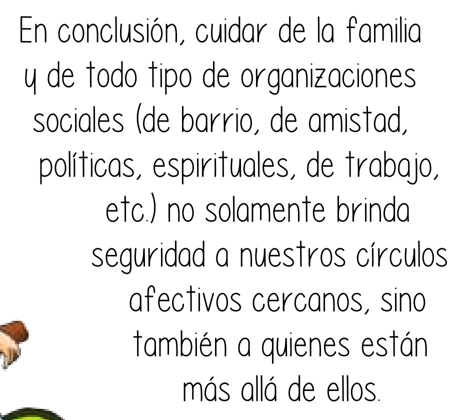
Las personas lejanas son aquellas con las que compartimos espacios como el salón de clase, el lugar de trabajo, el barrio, etc. Por lo general llamamos a estas personas conocidas. Cuidar de ellas significa aprender a cuidar las organizaciones e instituciones que compartimos.











Las organizaciones e instituciones producen ordenamientos o reglas para solucionar y prevenir problemas, haciendo que las soluciones se mantengan en el tiempo.

Para Toro y Boff (2009) la creación y el desarrollo de las organizaciones también es un factor pedagógico que ayuda a formar la ciudadanía y a fortalecer la democracia. Enriquecen el tejido social, y permiten a las personas negociar y definir su futuro. Definir el futuro es la máxima expresión de **autonomía** (ciudadanía) de una sociedad. Por ejemplo, el gobierno escolar o los grupos de trabajo comunitario, científico o artístico en las instituciones educativas, son organizaciones que nos enseñan a construir en grupo, y a pensar en la forma de conseguir objetivos comunes.



Píldoras Conceptuales

* Ante la pregunta ¿qué es el amor?, Leonardo Boff, en su obra *El cuidado esencial*, retoma el planteamiento de Maturana, quien lo define así: "Lo que es especialmente humano en el amor no es el amor, sino lo que hacemos en el amor en cuanto humanos (…). Es nuestra manera particular de vivir juntos como seres sociales en el lenguaje (…). Sin amor no somos seres sociales". (Boff, 2002, p. 89)

* La idea de **compasión** es el mayor aporte del budismo a la humanidad, pues entraña y motiva la práctica de dos actitudes fundamentales frente a la vida y al mundo:

> Esta **compasión** radical es considerada la virtud personal de Buda, cuyo nombre real era Siddharta Gautama y que vivió entre los siglos VI y V antes de nuestra era. La **compasión** se inserta dentro de la experiencia básica del budismo, articulando dos movimientos diferentes pero complementarios: el desapego total del mundo, por medio de la **ascesis**, y el cuidado del mundo mediante la **compasión**. A través del desapego, el ser humano se libera de la esclavitud del deseo de poseer y acumular. Y a través del cuidado, se re-liga afectivamente al mundo, responsabilizándose de él. (Boff, 2002, p. 103)

Valores y conceptos fundamentales para vivir desde el cuidado

No es una ley natural de la vida pasar por encima de las demás personas para conseguir las metas o los objetivos individuales: "No ha sido la lucha por la supervivencia del más fuerte lo que ha garantizado la continuidad de la vida y de los individuos hasta hoy, sino la cooperación y la coexistencia entre ellos" (Boff, 2002, p. 189).



La compasión no es sentir lástima por los que sufren. La compasión es la capacidad de evitar o disminuir el dolor en las demás personas. Es un valor activo que moviliza acciones concretas, porque implica sentir con el otro o la otra: nos impulsa a construir comunión desde quienes más sufren. Es la renuncia a dominar y a ejercer actos violentos contra cualquier ser de la naturaleza.

El respeto es reconocer a cada persona como un ser legítimo que, al igual que yo, tiene derechos, sueños, expectativas e intereses, aunque sean diferentes a los míos.

Respetar no es tolerar. El reconocimiento de los otros y de las otras como seres legítimos va más allá de consentir puntos de vista diferentes para no entrar en conflictos. Implica la posibilidad de ver como interlocutores válidos a las personas que se involucran en la lectura y construcción de la realidad. Por ejemplo: en esta conversación que hemos tenido sobre el cuidado, las opiniones de todos y todas han sido tenidas en cuenta y valoradas en nuestro aprendizaje colectivo. No importan las diferencias de edad, sexo, nivel de estudios, clase social, etc.



¡Ajá! Entonces el respeto no es obedecerle con miedo a alguien que ejerce poder o autoridad por medio de la violencia o las amenazas de agresión, como hacen algunos compañeros del colegio, o el papá de un amigo que le pega y le dice que lo hace para que aprenda a respetar.

Sí, mijito. Por ningún motivo la violencia se relaciona con el respeto. Además, yo creo que otro valor importante es saber conversar, porque necesitamos comprender que cada persona ve la realidad desde un punto de vista diferente y posible. Nadie puede decir que posee la verdad. Cuando la gente cree que tiene "la verdad absoluta" resulta siendo violenta, porque trata de imponerse por la fuerza o intenta eliminar la diferencia.

Para saber conversar es necesario poner en práctica tres aspectos fundamentales: 1) Saber decir; esto es, hacer afirmaciones sinceras, juicios con fundamento, preguntas respetuosas, aclaraciones precisas, etc. 2) Saber escuchar, que es el acto más importante de la comunicación humana. A través de él reconocemos a quien habla como un creador o una creadora más de la realidad que compartimos. El habla solo es efectiva cuando existe alguien que escucha. Por su parte, el hablante siempre espera que la escucha se produzca. 3) El silencio es la base del habla y de la escucha, pues las palabras nacen de él, y a él retornan. Además, como dice Toro (2014), la escucha solo es posible cuando hacemos silencio exterior e interior; es decir, cuando logramos callar nuestros pensamientos para recibir ideas nuevas.



Píldoras Conceptuales

Personajes o momentos históricos para recordar…

- Según datos de la UNICEF (2008) en América Latina tres de cada cinco niños y niñas trabajan; en África, uno o una de cada tres; y en Asia, uno o una de cada dos. Estos niños y niñas trabajan casi en condiciones de esclavitud, y les son negadas las posibilidades de vivir la infancia, la inocencia y la posibilidad de soñar.
- Leonardo Boff (2002) plantea con preocupación que en la época actual se descuidan y abandonan los sueños de generosidad a causa de la hegemonía del **neoliberalismo** que exalta la propiedad privada y el individualismo. Paralelamente, también se menosprecian las ideas de solidaridad, libertad y vida digna para todos y todas. En medio de este panorama, la caída del socialismo real y del bloque soviético se presenta como una trampa para negar o satanizar la conciencia de lo social, de la cooperación y del trabajo mancomunado entre naciones para el beneficio de todos los seres humanos.

El **amor** es también un valor fundamental para la vida. Existen varios tipos, sin embargo, en el primero que se piensa cuando se menciona la palabra amor es en el amor de pareja, y dentro de este, en la idea de un amor romántico enfermizo representado diariamente en las telenovelas, el cine, la música, la publicidad, etc. Aquí la pareja es una fusión de dos personas que dependen la una de la otra. Se deprimen y mueren si no están juntas; los celos son demostración de afecto, y una de las dos debe estar sometida a la otra. Usualmente, en las parejas heterosexuales (mujer-hombre) las mujeres son el integrante sometido porque suelen ser vistas como una posesión de los hombres.





Leonardo Boff (2002) explica que en la naturaleza los seres vivos se adaptan al medio de dos formas. Una, es la conexión necesaria entre ellos para lograr la supervivencia; la otra es la interacción espontánea entre seres y ecosistemas por puro placer. Cuando un ser acoge al otro para coexistir, surge el amor como fenómeno biológico que toma múltiples formas. En la forma humana, el vínculo no es solamente espontáneo, sino que implica un proyecto de libertad en el que se acoge conscientemente a otra persona, y se crean condiciones para que el amor sea el valor más alto de la vida. El amor humano es solidaridad, **empatía** y sentido de pertenencia en un mismo camino histórico.

El amor ampliado origina, construye a la sociedad. Moviliza la convivencia, el compartir, la comunión, la cooperación y la unión con los y las demás. Por el contrario, la competencia implica la negación de los y las demás, la negación de amar y compartir. La sociedad **neoliberal** y el **mercado** se basan en la competencia. Por eso esta sociedad (como muchas otras) es excluyente, inhumana y cobra cada vez más víctimas.

La ternura es la fuerza del corazón, el afecto que brindamos a las personas y el cuidado que les damos en situaciones difíciles. Es también un conocimiento intuitivo que va más allá de la razón, porque logra ver el interior de las personas y establecer comunión con ellas.

La ternura también se expresa en el trabajo, visto no como producción utilitaria sino como expresión de creatividad y autorrealización. No implica angustias, porque no busca ventajas ni dominación. La ternura debería estar ligada a una causa y a la búsqueda de conocimiento “hay que endurecerse sin perder jamás la ternura” (Che Guevara, 1928-1968). Por esto, la ternura no es hablarles “consentido” a los hijos o hijas. Se trata más de que padres y madres acudan a la creatividad y a la inteligencia para acercarse a ellos y ellas, para corregirles y apoyarles en los momentos difíciles.

Existe una importante diferencia entre sentimentalismo y ternura. En el sentimentalismo, la persona se encierra en sí misma recreando sucesos y sensaciones dentro de sí. Por el contrario, en la ternura la persona sale de sí misma para ir al encuentro con otras personas. Se deja tocar por sus vidas, porque aprecia sus experiencias y sus luchas.

La **caricia** es una de las expresiones máximas del cuidado, más allá del contacto corporal o de la excitación psicológica o sexual. La caricia, como modo de ser, toca lo profundo del ser humano. Transmite confianza, reposo, cariño, solidaridad, descanso, **sosiego**, **compañía**... Es una expresión de cariño y amor a través de la mano.



Sí, Mateo. Además, tal es la fuerza de la caricia que el afecto no existe ni permanece sin caricias, sin cariño y sin cuidado. Es más, a través de la caricia es posible sentir si el afecto que se profesa es falso o verdadero.

"'Aferrar' es una expresión del 'poder sobre', de la manipulación, del pretender obligar al otro y a las cosas a adaptarse a mi 'modo de ser'. La mano que acaricia representa el modo de ser cuidado, pues 'la caricia es una mano cubierta de paciencia que toca sin herir y suelta para permitir la movilidad del ser con quien entramos en contacto.'" (Boff: 2002, 98)

¿Y la amabilidad no sería también un valor importante para el cuidado? Porque es como ponerle más corazón que razón a las cosas que hacemos. Por eso es que en Colombia decimos que somos gente muy generosa, hospitalaria, amigable y chévere.



Pero también es cierto que desde el corazón y la emotividad se pueden tener impulsos de violencia y odios profundos que pueden materializarse en tragedias como las guerras o la venganza.

Desde el cuidado como actitud ante la vida, la **amabilidad** es la capacidad de percibir el valor presente en las personas y las cosas. Así que los hechos por sí mismos dejan de ser tan importantes, porque lo que realmente cobra valor es su significado y el impacto que ese significado produce en nuestro interior.

Como decía mi madrecita, la amabilidad es sentir el corazón de las personas, es como ver las cosas con el corazón.

Hay un valor adicional que me gustaría agregar, porque pienso que debe ser el norte que guíe nuestras acciones, no solo desde la perspectiva del cuidado, sino desde cualquier forma de vida que elijan las personas. Se trata de la **dignidad humana**.





Píldoras Conceptuales

* Los mitos son relatos cargados de símbolos, personajes y situaciones que explican sucesos y cosas que la humanidad ha vivido, o realidades y fenómenos naturales con especial valor para las comunidades. Según Boff (2002) algunas posturas filosóficas y antropológicas encuentran comprensible la riqueza de estos relatos desde la inteligencia emocional, más que desde la racional, pues los mitos se originan en la primera, y evocan sentimientos profundos sobre el sentido de la vida. El mito griego de Eros, dios del amor, puede resultarnos ejemplar. El amor es anterior, y está presente en todo cuanto existe:

> Eros nació del caos y de la noche. Por lo tanto, de una realidad anterior y más originaria. La Noche puso un huevo fecundado. De él nació Eros, el amor. De las dos mitades de la cáscara nacieron el cielo (Urano) y la Tierra (Gaia). Por la fuerza de Eros, el Cielo y la Tierra se enamoraron, se unieron y engendraron las diversas cosas que existen en el mundo. Esas cosas, a su vez, también se atraen y se aman. Intentan unirse a través del amor. Así pues, Eros es responsable de la diversidad (del cielo y de la tierra y de todas las cosas) y, al mismo tiempo, de la unidad de todas las cosas (atracción que todo, personas y cosas, sienten las unas por las otras). (Boff, 2002, p. 47)

Mi papá me dice que tenga dignidad, o sea, que no me deje humillar de nadie. Así que cuando alguien me molesta mucho o me ofende yo me pongo digno, o sea, serio, y no le hablo hasta que me pida disculpas.

Brian; la dignidad sí tiene que ver con no dejarse humillar, pero más que ponerse o no digno, como suele decirse coloquialmente cuando alguien se molesta por algo, la dignidad humana es el derecho que tiene toda persona de ser respetada y valorada como ser humano en su individualidad, y como parte de una sociedad; es decir, de ser reconocida y valorada tal como es.





La historia de la humanidad nos muestra muchos casos en los que la dignidad humana ha sido negada (aún se niega). Por ejemplo, en las guerras civiles y mundiales, en las guerras religiosas, económicas, ideológicas... porque todas ellas les arrebatan a las víctimas sus derechos y la oportunidad de tener una vida digna.



Después de la Segunda Guerra Mundial, en 1948, y a raíz del holocausto judío (genocidio de por los menos seis millones de personas europeas de religión judía), se dictó la Declaración Universal de los Derechos Humanos. En ella se establece que todas las personas somos libres e iguales en derechos y en dignidad. Casi todos los países del mundo la han acogido, y se supone que trabajan por garantizar la igualdad de derechos y el acceso a las oportunidades, sobre todo cuando se trata de la población más vulnerable.

Entonces, para que haya dignidad humana es necesario reconocer que cada persona es el producto de un variado y riquísimo entramado de características como la pertenencia étnica, el sexo, la religión, la ideología, la edad, la orientación sexual, la nacionalidad, las costumbres, los rasgos físicos o los distintos tipos de inteligencias. Puede además tener mucho o poco dinero o vivir con alguna situación de discapacidad, entre otras tantas diferencias.

Tener como norte de nuestras acciones a la dignidad humana es comprender que las diferencias representan diversidad, riqueza, creatividad, complejidad y la posibilidad de ser verdaderamente humanos y humanas.



Ejemplos de prácticas de cuidado

Hay muchas personas que han dedicado su vida a una práctica constante del cuidado. Incluso, algunas han adquirido fama por hacer del cuidado un modo de ser en el mundo...

La madre **Teresa de Calcuta**, premio Nobel de Paz en 1979 (República de Macedonia, 26 de agosto de 1910; Calcuta, India, 5 de septiembre de 1997). Ejercía como maestra en el convento de Loreto, Irlanda, cuando escuchó lo que interpetó como un llamado divino. Tenía 38 años de edad. Entonces dejó el convento y se trasladó a Calcuta, donde fundó la orden de las Misioneras de la Caridad (1950), integrada por mujeres que vivían entre las personas más pobres y asumían un compromiso libre y de corazón con el cuidado esencial de las mismas, sobre todo de aquellas enfermas y moribundas. Su objetivo era contribuirles para que tuviesen una vida y una muerte dignas. **Compasión**, ternura vital, caricia esencial y misericordia son los valores que encarnó **Teresa de Calcuta** en su modo de ser cuidado.

Otro ejemplo del cuidado de personas cercanas, lejanas y extrañas lo encarna el italiano **Francisco de Asís** (Asís, 1182; fallecido en la misma población, 3 de octubre de 1226). Fundó la Orden Franciscana y la orden de las Hermanas Clarisas. Su sentido del cuidado estaba determinado por su estrecha relación con la naturaleza, con las personas más pobres y con sus amistades. Consideraba que cada elemento de la naturaleza tenía corazón, y que, por pequeño que fuera, merecía respeto y veneración. Su gran legado fue el valor de la fraternidad que une a todos los seres, a quienes tiernamente llamaba hermanos y hermanas.

El indio **Mohandas Karamchand Gandhi** (Porbandar, India, 2 de octubre de 1869; asesinado en Nueva Delhi el 30 de enero de 1948), fue llamado Mahatma (Alma grande) por el pueblo. Además de su trabajo en Sudáfrica como defensor de sus compatriotas inmigrantes durante más de 20 años, logró que la India se independizara de los ingleses en 1947. El máximo legado de Gandhi se resume en tres premisas: 1) La fuerza de la verdad, 2) La no violencia activa, que no consiste en cruzarse de brazos sino en utilizar todos los medios pacíficos para obtener los fines soñados, y 3) La aplicación de los dos principios anteriores para hacer que la política se convierta en el cuidado amoroso y en el compromiso ético con un pueblo, y deje de ser un mero ejercicio del poder.



La mejor forma de hacer real el cuidado de personas cercanas y lejanas es escribir una lista de las acciones concretas que podemos hacer diariamente, desde las más fáciles hasta las más difíciles, proponiéndonos cumplirlas como una especie de reto constante, hasta que esas acciones aisladas se conviertan en una actitud cotidiana. Podemos empezar por...



- No molestar a las personas que suelo molestar.
- Escuchar a mis compañeros y compañeras, o a quien esté hablando.
- Respetar los puntos de vista diferentes a los míos, lo cual implica pensar en la historia y en las experiencias que hay detrás de quien piensa diferente a mí.
- Tratar a cada persona como quiero que me traten.
- Tratar de entender por qué las personas asumen determinados comportamientos, como cuando se ponen agresivos, pues no siempre las cosas son como parecen. Todas las personas tenemos problemas o días difíciles, así que lo mejor es contar hasta 10 antes de reaccionar.
- No maltratar o hablar mal de alguien solo porque los y las demás lo hacen.
- Tratar de pensar en dos o tres cualidades que tienen las personas que no me caen tan bien.
- Analizar los sentimientos y reacciones que me generan las otras personas para reconsiderar mis actitudes en caso de que sean negativas. Solo debo actuar cuando esos sentimientos y reacciones me producen gratitud, alegría, sosiego o tranquilidad. Es el corazón el que me dice si estoy obrando adecuadamente.



Píldoras Conceptuales

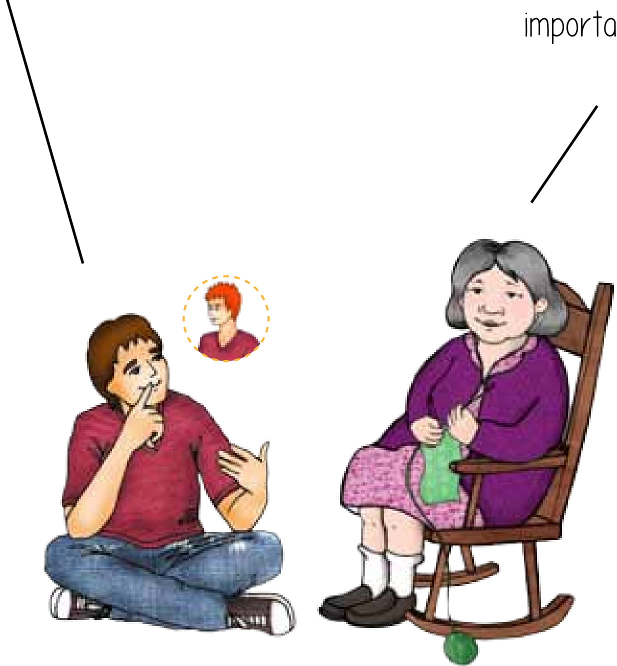
* En la conferencia *El Cuidado: el nuevo* **paradigma** *ético de la educación* (2014), Bernardo Toro nos habla del programa de estudios sobre amigología y noviología del Instituto Alberto Merani. Allí se comprobó que cuando un niño o una niña aprende a hacer amigos y amigas, los vínculos afectivos que crean les permiten protegerse. Así mejora su rendimiento académico, disminuye la agresividad, mejoran las relaciones con su padre y su madre, y no caen en depresiones ni adicciones. Aprender a construir vínculos desde la infancia es el mejor medio para prevenir la depresión y la violencia.

Haciendo comparaciones estadísticas, el programa encontró que en ciudades capitales como Sao Paulo, Bogotá y Buenos Aires, el 67% de los y las jóvenes se sienten solos y solas sin pareja. Sin embargo, no se lo dicen a nadie, por miedo a perder prestigio. La soledad que sienten es enorme, y no tienen las herramientas emocionales ni la **autonomía** suficiente como para conseguir pareja o ser felices sin ella.

Oye; Mateo; es muy común ver que las mujeres, cuando ejercen sus roles como madres, abuelas, hijas y esposas, o cuando trabajan como enfermeras, profesoras, secretarias etc., son las que realizan más labores de cuidado. ¿Esto será algo natural?

Bueno, pues para responder a la pregunta y terminar esta parada en nuestro recorrido por la vida y el cuidado, quiero dejar una reflexión muy importante: No es verdad que las mujeres estén programadas biológicamente para el cuidado. Es más, si de pura biología se tratara, recientes estudios demuestran que, a nivel hormonal, los hombres que son padres están abocados al cuidado de sus bebés.

Que buen punto, Mateito. Lo que pasa es que, históricamente, a las mujeres nos han preparado, y casi que obligado, a cuidar a los hijos e hijas, a la familia, a la sociedad... ¡A todo el mundo! Yo recuerdo mucho que desde niña se me enseñó que así era, y punto; no importaba lo que una quisiera.





Somos seres sociales, y por lo tanto el fruto de una mezcla de condiciones biológicas y experiencias adquiridas dentro del contexto cultural donde nacimos. Esto quiere decir que contamos con habilidades, capacidades y aptitudes que nos permiten realizar muchas cosas. Una de ellas es el cuidado esencial. No olvidemos que, como se ha dicho, son el cuidado y el amor las condiciones que nos hacen humanos y humanas.

Es fundamental desnaturalizar las ideas que han sido construidas y transmitidas cultural e históricamente sobre la existencia de características, oficios, comportamientos y actividades diferentes para mujeres y para hombres. El hecho de que haya más mujeres que hombres ejerciendo labores de cuidado (amas de casa, niñeras, enfermas, cuidadoras de adultos y adultas mayores, etc.) indica que la sociedad les ha atribuido esa carga, enseñándoles que así debe ser. Por otra parte, a los hombres también nos han enseñado desde niños que existen labores propias de mujeres, y que de hecho no tienen relevancia social.



Los hombres no dejamos de ser hombres si lloramos, sentimos miedo, evitamos peleas, abrazamos, acariciamos, o somos tiernos con otros hombres; tampoco si cocinamos, cuidamos a un ser querido enfermo, acompañamos a nuestros abuelos y abuelas en sus momentos de soledad, o hacemos la limpieza de nuestra casa, etc. Del mismo modo, las mujeres no dejan de ser mujeres si se dedican al estudio, al trabajo, al ocio o a conseguir sus metas personales.

El cuidado forma parte de la construcción de hombres y mujeres. No tenemos cuidado sino que somos cuidado. "Sin cuidado dejamos de ser humanos" (Boff, 2009, p. 71).

Enlaces ciudadanos

Si quieres profundizar en estos temas o conocer otros puntos de vista te recomendamos visitar los siguientes lugares:

- NCYT Amazings Noticias de la ciencia y la tecnología, Divulgando la ciencia por internet desde 1997. 13 de septiembre de 2011: "Biológicamente 'programados' para ser padres cuidadores". En: http://noticiasdelaciencia.com/not/2180/biologicamente-programados-para-ser-padres-cuidadores/
- Íconos, Revista de Cienica Sociales, número 50, 2014. "Nuevas aproximaciones a la organización social del cuidado. Debates latinoamericanos." En: http://revistas.flacsoandes.edu.ec/iconos/issue/current/showToc
- Alcaldía de Medellín – Secretaría de las Mujeres. Febrero de 2013. "Hombres cuidadores de vida. Modelo de sensibilización y formación en masculinidades género-sensibles y prevención de las violencias hacia las mujeres". En: http://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Equidad%20de%20G%C3%A9nero/Secciones/Publicaciones/Documentos/2013/Hombres%20Cuidadores%20de%20Vida.pdf
- El perro y el monje. Cortometraje (Licencia estándar de YouTube). En: https://www.youtube.com/watch?v=YvDU7EEgzA4
- Equipo de Cuentos Infantiles Cortos. El sabio que decía no saber nada. En: http://www.cuentosinfantilescortos.net/cuento-infantil-el-sabio-que-decia-saber-nada/#more-12690

¿Conoces más enlaces acerca de este tema?





Ciudadanía en movimiento

Proyecto de yoga y percusión corporal: Colegio Rodrigo Lara Bonilla

"Formar a las niñas y los niños bajo el concepto de la paz interior y la paz física desde el manejo y la relación con el cuerpo"

Este proyecto es una iniciativa del área de Libre Expresión, Educación Física y Artística del Colegio Rodrigo Lara Bonilla, en la localidad de Ciudad Bolívar. La propuesta pedagógica es liderada por tres profesores del colegio: Alexander Rubio, Nelson Garzón y Fabio Alberto Acuña, que desde hace siete años han venido proyectando una forma novedosa de contrarrestar la violencia física, emocional y psicológica dentro y fuera del plantel educativo. Buscan que los y las estudiantes aprendan a canalizar sus energías en acciones positivas generando paz interior y física.

Esta propuesta pretende acercar a los y las estudiantes a la vivencia de los Derechos Humanos desde el reconocimiento corporal y el arte, generando procesos de percepción, postura y alineación del cuerpo a través del yoga y la percusión corporal. La iniciativa tiene como fin crear ambientes y espacios sanos y pacíficos, en armonía consigo misma y consigo mismo, con los compañeros y compañeras de clase, la comunidad educativa, la familia y la sociedad en general.

El profesor Alexander Rubio comenta que las técnicas de trabajo con el cuerpo, como el yoga o la percusión corporal, son herramientas que les permiten a las personas hacerse conscientes de sus elementos anatómicos, de los grados de tensión muscular, de la forma de moverse y de relacionarse, y del lenguaje no verbal. También les permite reconocerse en el espacio, en el micro territorio, en el microcosmos, en la corporalidad y en la corporeidad. Aplicando técnicas somáticas como el yoga el individuo se hace consciente de su ser, a través de diversos ejercicios como la respiración, la postura corporal y las posiciones donde intervienen la flexibilidad y la elasticidad.

Foto: Secretaría de Educación del Distrito (2014). *Guinness Wolrd Records* de Yoga.

El yoga y la percusión corporal han contribuido significativamente a mejorar el comportamiento de los y las estudiantes. Les ha permitido recobrar su autoimagen corporal y mejorar su nivel de relaciones interpersonales. Estas técnicas permiten que se responsabilicen de sí mismos y sí mismas, que conozcan, perciban y respeten sus cuerpos, que mejoren su interacción social, su autoestima, la convivencia, la alteridad y la **empatía**. De esta manera, se convierten en personas auténticas, que respetan la vida y valoran el entorno.

La metodología de esta propuesta tiene dos fases. La primera es de sensibilización e inducción. En ella se explican los elementos que componen las técnicas y los elementos de propiocepción, percepción, explicación y fundamentación de cada una de las técnicas somáticas a partir de los Derechos Humanos. La segunda fase es el proceso práctico donde se desarrollan los talleres de cada una de las técnicas basadas en yoga, pilates, stretching y técnicas somáticas. Es la fase donde se aplica y se pone en evidencia la axiología (coreografía) desde la expresión corporal.

En este sentido, el cuerpo y la técnica dejan de ser simples herramientas para convertirse en pretextos para acercarse y reunir a los y las estudiantes del colegio, y fomentar entre ellos y ellas los valores que soportan y fundamentan la construcción y significación de los Derechos Humanos en los siguientes aspectos: la percepción del espacio, una acción simple que conlleva al manejo de la proxemia, es decir, de las relaciones de intervención social a partir de los conceptos de la distancia entre los estudiantes, y el propio espacio o espacio personal. La interacción percepción, es la fase de mantener posturas o "ashanas", e involucra el ejercicio de sentir cómo entra el aire, cómo permanece en el cuerpo y cómo cada segmento adquiere tonicidad cuando se inhala y se exhala. Por último, está la axiología corporal social en la que se realizan ejercicios integrados con pequeños grupos donde se expresa claramente el cuidado de sí mismo o sí misma y de las otras personas. La vida de cada cual depende de las manos y los apoyos de las personas; es el proceso de **empatía** y alteridad que estructura la sana convivencia en sociedad.

En septiembre de este año (2014) 1.046 estudiantes, docentes, padres y madres de familia, personal administrativo y personas egresadas del colegio impusieron una nueva marca en la práctica simultánea de yoga y percusión corporal. De esta manera le dijeron al mundo que el Colegio Rodrigo Lara Bonilla de Ciudad Bolívar es una generación de paz. La comunidad educativa demostró que el yoga es una disciplina que promueve la paz y la tolerancia. Hasta impusieron dos records en el "Guinness World Records": el primero, por sumar el mayor número de personas que practican yoga simultáneamente en un mismo espacio; y el segundo, por ser la cadena humana más larga realizando percusión corporal.

Al final del evento algunas estudiantes expresaron sus sentimientos y satisfacción; Johana Andrea Orjuela comentó: "se sintió compañerismo, paz, armonía, colaboración, con mucha atención a los profesores, concentración de cada uno de nosotros". Gina Ortiz dijo: "ser libre, se siente despejada, más llena de alegría, de eso se trata la vida, por más dolores que uno tenga, no rendirse, siempre intentarlo, paz".





Ciudadanía en movimiento

Compartiendo sonrisas, transformando vidas

"La gente se transforma cuando se da cuenta de la alegría que le puede dar a los demás"

La apuesta por la educación ayudando al prójimo es una experiencia promovida por la profesora Marcela Carolina Mojica en los colegios distritales Eduardo Umaña Luna y Paulo VI, localizados en el sur de Bogotá. Este proyecto pretende transformar a estudiantes de contextos sociales difíciles en líderes y liderezas que ayuden a los niños y las niñas de escasos recursos o en condiciones especiales a aprender y a compartir la vida desde la sonrisa y la cercanía.

Esta propuesta educativa se basa en dos estrategias de trabajo que van desde el cuidado de sí mismo y sí misma hasta el cuidado de las otras personas. En primer lugar, se desarrolla un trabajo desde el aula donde los y las estudiantes aprenden a conocerse y a conocer a sus compañeros y compañeras de clase, compartiendo sus vivencias desde sus prendas y objetos personales, tales como juguetes, ropa, mascotas, regalos, fotos, etc. Luego se trabaja una herramienta que se llama "el libro viajero", donde las y los estudiantes llevan un cuaderno de apuntes a sus casas para que las mamás, los papas y los hermanos y hermanas escriban en él acontecimientos importantes de la vida del niño o la niña. Posteriormente el o la estudiante expone en clase lo que su familia ha escrito sobre él o ella, para que sus compañeros y compañeras lo conozcan mejor y puedan comprender su realidad y tener una mejor interacción.

Además del trabajo en aula, que se logra desde la dirección de grupo, se realiza una serie de talleres en horarios extracurriculares con los y las estudiantes de sexto y once que, voluntariamente o enviados desde los departamentos de coordinación y orientación, hacen parte de este proceso. Los talleres van orientados hacia el aprendizaje-servicio, con temáticas que refuerzan la inteligencia emocional: aceptación, reconocimiento, **empatía**, convivencia y voluntariado.

Foto: Mojica, L. (2014). Visita de la FUNDAIR.

Después de desarrollar estos talleres en clase, las y los estudiantes se preparan para realizar actividades fuera del centro educativo, es decir, se preparan para estar junto a otros y otras, visitando centros infantiles, casas hogares de niños y niñas en situación de abandono, horfandad, con enfermedades terminales y de barrios vulnerables. Este espacio les permite interactuar con muchas personas y diversas realidades, les enseña a compartir el afecto, los juguetes, la alimentación y la vida. Estudiantes, padres y madres de familia se organizan para recolectar ropa, vivires, juguetes y comida para llevar a los centros. Ayudan a servir la comida, juegan con los niños y las niñas, comparten lo esencial, el amor, el cariño y la alegría de vivir sirviendo y compartiendo sonrisas.

Este proceso ayuda a que los niños y las niñas trabajen su proyecto de vida, y a que reconozcan sus potencialidades y limitaciones para poder proyectarse en el futuro desde el servicio al prójimo. Se trabaja mucho el contacto físico, la mirada y el tacto para que aprendan a ver y percibir la realidad de los niños y niñas que visitan y acompañan. Esto es fundamental para la aceptación de sí mismas o sí mismos y para la interrelación con las demás personas.

Un grupo de ex alumnos y ex alumnas decidieron continuar con el proyecto, planteándolo como un espacio para compartir sonrisas y transformar vidas. Siembran semillas para la transformación de las realidades de violencia y delincuencia en espacios de vida, solidaridad y paz. Al proyecto se han vinculado, artistas y jóvenes que buscan transformar vidas desde la sonrisa y la alegría de estar y compartir con otros y otras. Según comenta la profesora Mojica, la gran satisfacción de este espacio es ver a los y las estudiantes proyectarse hacia el futuro, estudiantes que luchan por hacer una carrera universitaria y por tener un proyecto de vida alejada de la violencia social.

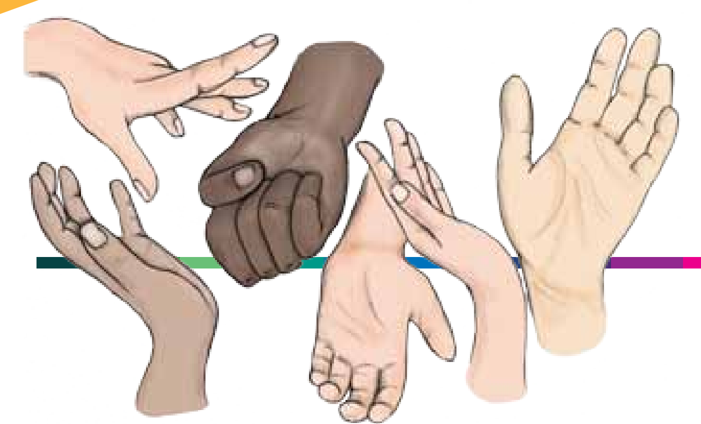
El proyecto ha dejado enseñanzas sobre cómo fomentar la esperanza en los y las jóvenes, sobre cómo luchar contra la violencia y la exclusión social, y sobre la posibilidad de pensar y plantearse un futuro diferente. Por eso, una de las metas ha sido acompañarles desde sus circunstancias y situaciones, no sólo en su formación académica sino también en su crecimiento personal y comunitario. Al mismo tiempo se pretende que niños, niñas y jóvenes trabajen y asimilen sus historias personales para que puedan soñar con una vida basada en la solidaridad y el servicio a las personas más necesitadas.

La INCITAR, Iniciativas Ciudadanas de Transformación de Realidades, ha apoyado y reconocido esta experiencia como una iniciativa clave para el crecimiento personal y la convivencia social. La profesora Carolina espera seguir sembrando semillas para la transformación de la realidad a partir de la sonrisa, la cercanía, el amor y la solidaridad.



Pensando en "Letra" alta
Reflexiones, creaciones o anotaciones propias...

Usando la forma de expresión en la que te sientas más cómodo o cómoda, representa dos formas de cuidado de personas (una de personas cercanas y otra de personas lejanas) que, siendo difíciles de cumplir para ti, te comprometes a poner en práctica desde hoy.



Ejercicios primera piel: la epidermis - el cuerpo

Ejercicio 1 - Sonido
Reconociéndonos a través de los sonidos

- Organiza al grupo por parejas que no se conozcan o que sean lo menos cercanas posible. Se dará un tiempo prudente para que cada pareja intercambie una historia que le haya marcado la vida. Luego dialogarán acerca de los sentimientos comunes generados por las dos historias, y les asignarán un sonido o una melodía (puede ser inventada) que los represente.
- Ahora invita a las parejas a que, de manera voluntaria, interpreten en público su historia a través del sonido o la melodía que eligieron o inventaron. En los intervalos de las presentaciones destina un espacio para que el grupo exprese los sentimientos que le transmitieron los sonidos o la melodía creada o utilizada por la pareja.
- Como reflexión de cierre pídele a cada pareja que genere dos compromisos: 1) El respeto por la historia que cada persona contó y 2) Generar actitudes de cuidado del vínculo creado a partir del ejercicio. No se deben imponer acciones de cuidado. Deja que la pareja decida libremente cuáles realizará.
- Nota: Si la actividad se realiza en un colegio, la idea es que las parejas se conformen con niños y niñas de diferente curso y grado.

Ejercicio 2 - Imagen
Mis historias de cuidado

- Invita a los y las asistentes a recordar y plasmar en una ficha bibliográfica momentos de su vida en los que hayan recibido consejos sobre prácticas de cuidado por parte de personas cercanas (familiares o amigos muy cercanos). Estas prácticas hacen o han hecho parte de su historia personal. Frases como: "¡No se deje coger del sereno!"; "Échese café en la herida para trancar la sangre"; "A una mujer no se le pega ni con el pétalo de una rosa", etc., son ejemplos de consejos sobre prácticas de cuidado.
- Una vez realizado el ejercicio, entrégales medio pliego de papel kraft y materiales como marcadores, pinturas, revistas, tijeras, etc. Pídeles que dibujen una línea del tiempo de su vida, ubicando los momentos, personas y época en la cual recibieron los consejos sobre prácticas de cuidado.



* Entrégales otro medio pliego de papel kraft y proponles que dibujen a las personas que se relacionan con esos discursos de cuidado, incluyendo los símbolos o frases que las caracterizan. Por ejemplo: "Mi abuelo paterno todos los días me contaba historias de una manera amorosa; por eso lo represento con un corazón".

* Pídeles que expongan sus trabajos sobre una pared del salón previamente dispuesta para ello, de manera que todos puedan hacer un recorrido para observar los trabajos.

* Al final, propicia una reflexión acerca de la manera como se construyen las relaciones y, en ese sentido, el cuidado de personas cercanas y lejanas. Puedes usar las siguientes preguntas orientadoras: ¿Te sientes cuidado por las prácticas que se relacionan con tus familiares? ¿Qué te han permitido (y que no) estas prácticas de cuidado a lo largo de la vida? ¿Cómo varían las prácticas de cuidado de acuerdo con tus momentos vitales? Si no te sientes tan cómodo o cómoda, ¿qué harías para cuidar de ti y para expresarle a tu familia cómo quieres que te cuiden? ¿Cómo cuidarías de tus personas cercanas y lejanas transformando las ideas de cuidado que has recibido de tus seres queridos?

Ejercicio 3 - Palabra ¿Quién cuida a quién?

* Como actividad previa al taller, pide que las personas indaguen en sus familias y organizaciones e instituciones a las que pertenecen (iglesia, colegio, equipo de futbol del barrio, etc.) sobre las prácticas de cuidado que se llevan a cabo allí, y sobre quién las realiza. Identifica cuáles de esas prácticas son realizadas por hombres y cuáles por mujeres. Pregunta, además, qué razones tienen para distribuir esas prácticas según el sexo biológico (hombre o mujer).

* Empieza con un calentamiento vocal que consiste en decir la vocales (a, e, i, o, u) manteniendo el sonido por 30 segundos y gesticulando de forma exagerada cada vocal. Repite este ejercicio por lo menos tres veces.

* Invítales a pensar en su historia familiar. Particularmente en las personas que, de generación en generación, han realizado las actividades de cuidado. Indícales que escriban sus ideas en una hoja en blanco.

* Pídeles que se organicen libremente en parejas, y que compartan, cuestionen y reflexionen sobre sus historias de cuidado familiar. A partir del reconocimiento de elementos comunes, deben componer un rap que narre las historias y los estereotipos de cuidado encontrados (por ejemplo: las mamás cocinan los alimentos y los papás los compran), así como las posibilidades de transformación de los mismos.

* Desarrolla una plenaria en la que se compartan las composiciones realizadas.

* Escribe en el tablero los elementos comunes. Luego invita a la reflexión a partir de ellos, haciendo énfasis en los estereotipos de género sobre el cuidado que circulan en nuestra sociedad. En uno o dos pliegos de papel kraft, y partiendo de las reflexiones que surjan, recoge las ideas de transformación de prácticas de cuidado propuestas por el grupo. Luego pide que entre todos y todas hagan compromisos cotidianos para poner las ideas en práctica. Haz que firmen esos compromisos, y fija la cartelera en un lugar visible para que todos los días recuerden lo pactado.

Ejercicio 4 - Cuerpo De nuevo conmigo

* Pide a los y las asistentes que se ubiquen muy cómodamente, y orienta un espacio de relajación y reflexión para a hacer consciencia sobre la importancia del cuerpo como puente que nos permite comunicarnos con el mundo. Puedes ambientar el ejercicio con música suave y con velas aromatizantes.

* Diles que se organicen libremente en parejas que pueden ser del mismo sexo. Entrégales papel kraft, marcadores, pinturas y demás materiales que tengas a disposición. Cada persona deberá dibujar la silueta de su compañero o compañera sobre el papel kraft, y decorarla con la mayor cantidad de detalles sobre su físico, sus cualidades emocionales y sus sueños.

* Primero le pedirás a cada persona que traiga un espejo. Luego realizarás un ejercicio de reconocimiento individual: todos y todas se mirarán en su espejo, y evocarán un momento muy difícil de sus vidas. ¿Cómo lo enfrentaron? ¿Qué les enseñó esa experiencia? ¿Qué personas fueron determinantes para salir o sobrellevar el problema? ¿Cómo lo hicieron? Cada persona debe elaborar, sobre la cartelera de su cuerpo, un símbolo relacionado con el momento evocado.

* Para finalizar, pídeles que peguen las siluetas en las paredes del salón, y que luego hagan un recorrido para contemplarlas todas. Establece un tiempo prudencial para esta parte del ejercicio, y cierra con una plenaria en la que se compartan las percepciones sobre la actividad. Orienta la reflexión hacia el reconocimiento del cuerpo como territorio que narra historias, y hacia la actitud de cuidado para con el mismo (el cuerpo propio y el de las personas cercanas y lejanas).





Ejercicios segunda piel: La ropa - el vestido

Ejercicio 1 - Sonido
Tu música y mi música son nuestras músicas

- Antes de realizar el ejercicio, investiga sobre los diferentes ritmos del folclor colombiano (joropo, bullerengue, cumbia, currulao, pasillo, guabina, mapalé y porro, entre otros). Averigua sobre la historia de cada uno, sobre sus significados, sus lugares de origen y sus vestuarios. Imprime un documento con todo. Además pídele a los y las asistentes que investiguen sobre el ritmo o género musical que más les guste (salsa, reggae, metal, vallenato, etc.).

- Organiza grupos de cinco personas y entrégales la información impresa acerca de un ritmo del folclor colombiano para que la lean y compartan sus saberes al respecto. Cada grupo debe tener un ritmo diferente.

- Pídeles que hablen acerca del ritmo o género musical que más le gusta a cada quien y sobre el cual investigó previamente, permitiendo que en medio de una actitud de respeto, todos y todas compartan su conocimiento e impresiones respecto a los gustos musicales de sus compañeras y compañeros de grupo. Es importante que hagan un paralelo entre el folclor colombiano que les tocó y los géneros musicales que les gustan, tratando de identificar la historia, el valor, el significado del vestuario, etc.

- A continuación, y teniendo en cuenta los géneros musicales compartidos, cada grupo elegirá y cantará una canción. Deben utilizar los recursos que tengan a la mano para vestirse de acuerdo con el género de la canción, y pueden complementar el ejercicio con una coreografía.

- Organiza una plenaria para las presentaciones y las exposiciones de los grupos. Al finalizar, orienta la reflexión hacia la creación de propuestas sobre el respeto y la valoración de la diferencia, sobre el respeto y la valoración de la historia del folclor y las expresiones musicales y culturales, y sobre cómo estas actitudes son prácticas de cuidado de personas cercanas y lejanas.

Ejercicio 2 - Imagen
En la ropa del otro o la otra

- Como actividad previa al taller, investiga acerca de los diferentes estereotipos que se reconocen típicamente en los colegios (nerds, vagos/vagas, ñeros/ñeras, gomelos/gomelas, raperos/raperas, glotones/glotonas, etc.). Con esta información orientarás las discusiones y reflexiones al final de la actividad.

- Pide a los y las participantes que se dividan en dos grupos, teniendo en cuenta los lazos de amistad y afinidades. Solicita a cada grupo que elija a cuatro representantes.

- Saca del salón a las ocho personas elegidas y asígnale a cada una un estereotipo. Cuéntales acerca de los obstáculos que representan dichos encasillamientos, y entrégales vestuario, accesorios, pelucas y demás materiales para que se disfracen y traten de representarlos. Luego, indícales que regresen al salón y formen parte del grupo contrario, para que este las describa expresando sus impresiones sobre el vestuario y los significados que le asignan a cada estereotipo.

- Haz una plenaria en la que cada grupo presente su debate (incluyendo conclusiones) sobre las impresiones causadas por cada representación. Como al principio las personas se organizaron según lazos de amistad (o por afinidad) se espera que entre los grupos y las cuatro personas que describieron no existan relaciones muy cercanas. Por eso, en el segundo momento de la plenaria, los amigos y amigas de las ocho personas dirán cómo son ellas realmente, describiendo sus virtudes, potencialidades, debilidades, sueños, sentimientos, etc.

- Finalmente, orienta la reflexión acerca de las etiquetas, estereotipos y prejuicios con los que solemos clasificar y juzgar a la personas, sin olvidar que la mayoría son discriminatorios. Estos encasillamientos nos llevan a agredir a las personas, y nos impiden relacionarnos y establecer actitudes de cuidado. Alimenta la discusión con lo investigado acerca de los estereotipos.

Ejercicio 3 - Palabra
Diseñando para ti

- Lleva telas, papel periódico y materiales diversos sacados de tu casa, o pídele a las y los asistentes que lleven implementos para diseñar vestidos.

- Divide al grupo en subgrupos de cuatro, y pídeles que elijan a una persona para vestirla de la manera que ella quiera. Esa persona se comportará según el estilo que eligió.

- A continuación, indícales que preparen un juego de roles en el que representarán a tres personajes de la vida de esa persona, incluyendo familiares, maestros, maestras, amigos, amigas, pareja, vecinos, vecinas, etc. Estos personajes discutirán sobre la ropa y los comportamientos de la persona elegida.

- Pide que cada grupo presente su juego de roles. Recoge las percepciones sobre el cuidado de personas lejanas y cercanas que surjan durante el ejercicio, e identifica juicios de valor, rótulos, estereotipos y demás



expresiones utilizadas para referirse a las personas y sus formas de vestir. Promueve una reflexión sobre las cosas que podemos hacer para cambiar los prejuicios que impiden el cuidado de personas cercanas y lejanas. Estos prejuicios no respetan las diferencias ni valoran la riqueza de la diversidad. Procura que la reflexión también sea sobre los gustos, sentimientos e ideales que tienen las personas independientemente de su aspecto exterior.

Ejercicio 4 - Cuerpo
Arropa tu cuerpo

* Realiza un pequeño ejercicio de relajación y estiramiento corporal con música suave. Posteriormente, proyecta la pintura La flor de llama, de Frida Kahlo, dando un tiempo para que el grupo la observe y exprese sus comentarios.

* Organiza al grupo en equipos de cinco integrantes. Pide a cada grupo que seleccione a un personaje de tribu urbana: un rapero, un metalero, un skin head, un skater, un reggaetonero, etc. Luego elegirán a alguien del grupo para que lo represente. Esta persona se apoyará en el grupo para diseñar el vestuario, los accesorios, la forma de hablar, etc.

* A continuación, organiza una dramatización sobre el Jean day en el colegio. Establece un tiempo y un espacio determinado para esta actividad.

* Al final de la dramatización, realiza un conversatorio en donde cada persona describa lo que sintió desde su rol como público, como actor o como actriz. La idea es dinamizar un debate que permita comprender que las personas merecen nuestro reconocimiento y cuidado más allá de la apariencia que hayan elegido mostrar al mundo. Ten presentes las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo la ropa genera formas de expresarse y relacionarse con el mundo? ¿Qué es la imagen y qué es la identidad? ¿Cómo se relacionan imagen e identidad?

* Para finalizar la actividad, entrega materiales suficientes para que cada persona elabore un llavero con una imagen que la identifique y la represente ante el grupo.



Ejercicios tercera piel: La casa - habitación

Ejercicio 1 - Sonido
Juguemos a ser reporteros y reporteras

* Distribuye a los y las participantes en grupos de tres personas. Explícales que jugarán a ser reporteros de lo público. Para ello, cada grupo deberá recoger las percepciones de la comunidad educativa frente a los espacios y elementos del colegio que han sido afectados o modificados de alguna manera. Por ejemplo: las puertas rotas, el patio con basura en el piso, los pupitres rayados... Pueden usar cualquier tipo de dispositivo audiovisual como cámaras, teléfonos celulares con cámara, videograbadoras, etc.

* Organiza una plenaria para compartir los relatos recogidos, reproducir las grabaciones realizadas y dialogar sobre la experiencia. Escribe en el tablero los elementos comunes encontrados, y aquellos que consideras son **relevantes** para el cuidado de lo público.

* Realiza una reflexión sobre cómo cuidar el espacio público, partiendo de las percepciones recogidas a través del ejercicio. Puedes tener en cuenta las siguientes preguntas: ¿Qué es el espacio público? ¿Cuáles son ejemplos de espacio público? ¿Tiene lo público algo que ver conmigo y con el cuidado? ¿Cómo cuidamos los espacios públicos?

* Cierra la actividad proponiendo grupos para elaborar acuerdos sobre cómo cuidar de lo público, y en particular del colegio. Pídeles que piensen en un plan para arreglar algunas cosas que no requieran mayor presupuesto.



Ejercicio 2 - Imagen
Una parte de mí en ti y una parte de ti en mí

* Como actividad previa, solicita a los y las participantes que traigan de su casa un objeto con mucho valor para ellas y ellos.

* Pídeles que representen una imagen de sí mismos o de sí mismas en un globo inflado y decorado. Previamente entrégales el globo y los materiales para decorarlo. Luego pídeles que amarren el objeto personal al globo con un trozo de lana, y que lo dejen en el centro del salón, organizado en mesa redonda.

* Ubica los objetos con sus globos en diferentes lugares del salón, y diles que cada quien debe buscar el suyo con los ojos vendados. Al encontrarlo deben cuidarlo y ponerlo en un lugar seguro, sin dañar o afectar los objetos de los y las demás.

* Diles que se quiten las vendas, y realiza una mesa redonda para hablar acerca de las sensaciones y emociones vividas durante la actividad. Algunas personas habrán tomado su propio objeto, pero otras se habrán confundido. ¿Esta situación tuvo alguna implicación en la forma de cuidar el objeto?, ¿tuvieron o no cuidado con los globos y objetos ajenos?, ¿cómo cuidaron el objeto propio y cuáles fueron los criterios para identificar un lugar seguro para ubicarlo? Finalmente, orienta una reflexión hacia al cuidado de personas cercanas y lejanas, y hacia la posible situación en la que el cuidado de una persona lejana se convierta en el cuidado de una cercana.

Ejercicio 3 - Palabra
Allá cuelga mi vestido

* Haz que los y las asistentes se organicen libremente en grupos de cinco personas. Entrega a cada grupo revistas, periódicos, material reciclado, tijeras y pegante. Cada persona realizará un collage sobre el lugar de la ciudad con el que se siente más identificada. Puede ser su casa, un parque, el colegio, un centro comercial, etc. El collage debe incluir recortes de palabras o formar una palabra relacionada con prácticas de cuidado en el lugar representado.

* Una vez hayan terminado, pídeles que se dibujen a sí mismos y a sí mismas en el collage, representando su estilo personal en los escenarios que dibujaron. Puedes utilizar un ejemplo como: "a mí me gusta jugar en los parques de la ciudad, entonces me dibujo allí con ropa deportiva".

* Entrégales una copia de la obra de Frida Kahlo Allá cuelga mi vestido, que puedes encontrar en el siguiente link: http://www.fridakahlofans.com/c0120.html, y pídeles que reflexionen y dialoguen sobre ella.

* Organiza una plenaria en la cual todos los grupos compartan los resultados de sus trabajos y las discusiones que sostuvieron. Orienta la reflexión hacia la apropiación que hacen de los espacios representados, y hacia cómo ésta apropiación se relaciona con sus formas de vestir, de cuidarse y de cuidar dichos escenarios, incluyendo a las personas con las que allí se relacionan.

Ejercicio 4 – Cuerpo
Tus patas son mis patas

* Como actividad previa, pide a los y las participantes que traigan un objeto representativo de su casa o habitación. Antes de iniciar la actividad, todas las personas deberán intercambiar el objeto que llevaron.

* Organiza al grupo en subgrupos de mínimo cuatro y máximo seis personas. Pide que cada grupo se ubique en un lugar diferente del salón, con el espacio suficiente para no tocarse con los demás.

* Ahora cada grupo deberá organizarse en un círculo. Las personas se ubicarán una detrás de la otra como formando un tren. Quien encabeza al tren debe acostarse en el piso, boca arriba, y luego apoyarse en las manos y los pies como formando un cuadrado. La siguiente persona deberá ponerse en la misma posición, pero apoyando su espalda en las piernas de la otra, y sin poner las manos en el suelo. Luego todos y todas harán lo mismo que la segunda persona, hasta formar un círculo en donde el único sostén serán las piernas y los pies de los y las participantes. Cada persona debe llevar sobre su pecho el objeto que le fue entregado inicialmente, cuidando de no dañarlo o dejarlo caer. La figura que se verá al final será como la de una mesa.

* Organiza una plenaria para que todos y todas relaten su experiencia, teniendo en cuenta las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo crees que el cuidado de lejanos y lejanas te hace cercano o cercana? ¿A qué acuerdos llegaron al formar la mesa? ¿Qué sentiste con la actividad? ¿Cómo aportó a los y las demás? La reflexión colectiva final será sobre los acuerdos cotidianos a los que llegamos para cuidar a las personas cercanas y lejanas. Esta reflexión puede contextualizarse en espacios como la casa y el colegio.





Ejercicios cuarta piel: la identidad - el entorno

Ejercicio 1 - Sonido
El valor de la comunicación

* Este taller está dirigido a los y las estudiantes y sus familiares (papá, mamá, abuela, abuelo, tía, etc.). Como actividades previas, pídeles que lleven la música que más les guste y juegos de mesa (parqués, dominó, lotería, etc.).

* Organiza grupos de máximo cinco personas, de manera que todas las familias queden mezcladas. Pide que cada grupo prepare una puesta en escena que represente un tipo de familia (monoparental, biparental, extensa, etc.) y un problema cotidiano relacionado con la comunicación. Las únicas condiciones son no usar la voz durante la actuación, y las personas adultas y los hijos e hijas cambien de rol.

* Realiza una plenaria para que todos los grupos hagan su presentación, y luego orienta un conversatorio sobre el deterioro de la comunicación familiar por causa de la tecnología.

* Organiza estaciones que permitan compartir espacios de juego entre padres, madres, familiares (siempre tener en cuenta el cambio de roles) e hijos e hijas. Entrégales juegos de mesa, y pon la música que llevó cada familia.

* Para finalizar, haz que padres, madres y familiares escriban una carta a sus hijos e hijas. A su vez, los hijos y las hijas le escribirán una carta a sus padres, madres o familiares. En la carta deben incluir la enseñanza que les dejó la actividad y un compromiso para mejorar la comunicación en el hogar.

Ejercicio 2 - Imagen
Abramos la mente con la llave de la organización

- Como tarea previa al taller, pide a los y las participantes que lleven un cojín.
- Indícales que usen el cojín para ponerse cómodos y cómodas. Coloca la canción Bombardeando, del grupo de Rock colombiano 1280 almas, y pega en un lugar visible una cartelera con la letra de la canción. La idea es que todos y todas puedan leer la letra mientras suena la canción
- Organiza una breve plenaria para escuchar los comentarios acerca de la canción. Orienta la reflexión con preguntas como las siguientes: ¿qué entendieron de la canción?, ¿con qué partes de la letra se identifican?, ¿cuál es la importancia social de las instituciones (escuela, iglesia, hospitales, etc.) y organizaciones? Finaliza esta parte del taller hablando acerca del sentido del cuidado de personas cercanas y lejanas, incluyendo en estas últimas a las instituciones.
- Conforma grupos de tres o cuatro personas y entrégales un pliego de papel y materiales. La idea es que representen, por medio de imágenes, la posibilidad de que las instituciones y organizaciones a las que pertenecen favorezcan su desarrollo personal y colectivo. Cuando terminen, organiza una plenaria para conversar sobre los trabajos.

Ejercicio 3 - Palabra
Tejiendo identidad

- Organiza a los y las participantes en un círculo. Entrégale una madeja de lana a alguien, y pídele que la desenrolle por un extremo mientras describe alguna característica propia. Luego, sin soltar la parte de lana que desenrolló, pídele que le pase la madeja a cualquier persona del círculo. La persona que recibe la madeja deberá hacer lo mismo que la primera: 1) sostener la parte de la lana que le fue entregada, 2) elegir a alguien del círculo, 3) desenrollar la madeja y entregársela a la persona elegida diciendo una característica de sí misma. El ejercicio continúa así sucesivamente hasta completar todas las personas del círculo y formar una red o especie de telaraña con la lana.
- Pide que formen cuatro grupos con igual número de personas. Cada grupo debe ubicarse en una esquina del salón, en donde encontrará lana de un color específico, ganchos de ropa, material reciclado y marcadores. Con la lana fabricarán un tendedero para colgar los ganchos de ropa. Con el resto del material decorarán su esquina como el lugar representado por el color de la lana: gris = el barrio; azul = transporte público; morado = hogar-familia; y café = salón de clase.
- En el centro del salón ubica carteles con palabras relacionadas con los cuatro espacios representados. Algunas de esas palabras podrían ser: confianza, unión, diversión, apoyo, tristeza, encierro, aprendizaje, convivencia, posesión, ternura, solidaridad y amor. Pídele a todos los grupos que lean las palabras, y que,



de manera individual, piensen qué palabras le asignarían a cada espacio.

* Asígnale a cada grupo un espacio del salón diferente al que decoró, e indícales que se reúnan para debatir sobre cuáles palabras atribuirle. Luego, en plenaria, pide que cada grupo cuelgue las palabras en los ganchos de ropa en el espacio que les correspondió, explicando el porqué de sus elecciones.

* Cierra el ejercicio recogiendo los aportes de todos los grupos, y orienta la reflexión hacia la vivencia personal en esos lugares. Ten en cuenta los aportes recibidos de las personas que interactuaron en ellos, la relación entre el espacio y la construcción de la identidad, y la valoración y el trato adecuado de los lugares y de las personas que los habitan.

Ejercicio 4 - Cuerpo
Un regalo para ti

* Divide a los y las participantes en dos grupos y escoge a una persona que deberá ser cuidada. El grupo uno debe organizarse en un círculo dentro del cual estará prisionera esa persona. Sus integrantes deben simular que son una mala influencia, y que le causan daño. El segundo grupo tratará de sacar a la persona de ese círculo utilizando diferentes estrategias, pero sin hablar.

* Luego pídeles que lo intenten de nuevo, pero esta vez pueden hablar. Realiza una plenaria en la que los y las participantes expresen sus percepciones sobre la actividad: ¿cómo se sintieron?, ¿cuáles fueron las dificultades y ventajas de cuidar a una persona cercana o lejana?, ¿cuál fue el aporte de la creatividad en el cuidado?, ¿lograron liberar a la persona sin hablar? ¿cómo lo hicieron?, etc.

* Para finalizar, entrega a cada persona una caja vacía para que la decore representando al cuidado como un regalo inmaterial muy valioso. Cada persona conserva su caja como símbolo de recordación de la actitud de cuidado.



Ejercicios quinta piel: La tierra - el mundo

Ejercicio 1 - Sonido
Los sonidos que habitamos

* Antes de realizar este ejercicio prepárate para llevarlo a cabo. Busca audios en internet o realiza grabaciones de muchos sonidos: pitos de carros, una regadera, la puerta de la casa al abrirse o cerrarse, los sonidos del patio del colegio a la hora del descanso, el canto de los pájaros, un río... En fin, los sonidos de los contextos que habitas.

* Lleva estos audios al taller y realiza un ejercicio de relajación y respiración consciente. Pide a los y las participantes que se acuesten en el suelo y que escuchen los sonidos con los ojos cerrados. Invítalos a pensar cómo representarían dichos sonidos de manera simbólica.

* En un lugar visible, y a disposición de todos y todas, pon diversos tipos de materiales (pinturas, revistas, marcadores, lana, tijeras, pegante, etc.). Pídeles que dibujen esa representación del sonido en la que pensaron. Deben relacionarla con el lugar al que pertenece y con posibles prácticas de cuidado de esos espacios. Pueden hacer composiciones musicales, poemas, rimas, monólogos y demás formas creativas de expresión que deseen.

* Organiza una mesa redonda para que socialicen los trabajos, expresando lo que el sonido elegido les evocó: ¿por qué seleccionaron ese y no otro sonido?, ¿por qué lo representaron de esa manera?, ¿cuáles son las prácticas de cuidado de esos lugares? Finaliza la actividad reflexionando sobre el cuidado de personas lejanas a través del cuidado de lo público.

Ejercicio 2 - Imagen
¡Busqué, busqué y encontré el perdón!

* Pide a los y las asistentes que piensen en una historia de su vida que les haya causado dolor. Entrégale a cada persona una tira de papel para que la decore como quiera, representando en ella el camino que debe recorrer hacia el perdón.

* Organiza al grupo en mesa redonda y en uno de los extremos por un cartel que diga Perdón. Al lado coloca un tarro de tempera de cualquier color. Pide que voluntariamente los y las asistentes cuenten su historia. Luego diles que extiendan el camino que elaboraron hasta el cartel con la palabra Perdón. Una



vez allí, si decidieron perdonar, deben poner su huella en el letrero usando la tempera.

* Al finalizar los relatos, pídeles que hablen sobre cómo se sintieron, y orienta la reflexión hacia las múltiples formas que hay para llegar al perdón, pues aunque perdonar es difícil es indispensable para llegar a la paz.

Ejercicio 3 - Palabra
No se deje meter la cuchara en la boca

* Pide a los y las asistentes que se organicen libremente en cuatro grupos y que se ubiquen en la situación hipotética de ser parte de una empresa.
* Uno de los grupos representará a los jefes de la empresa, mientras que los tres restantes serán grupos de empleados.
* El grupo de jefes tiene una cuchara, y le dará una orden a cualquiera de los tres grupos. El grupo que recibe la orden debe discutir internamente si decide obedecerla o no. Si la obedece, el grupo de jefes mantendrá la cuchara. Así tendrá la oportunidad de dar otra orden a otro grupo. Si el nuevo grupo decide no aceptar la orden deberá explicar públicamente las razones de su decisión. Si éste grupo convence a todas las personas del taller con sus argumentos, gana la cuchara y se convierte en el grupo de jefes.
* La actividad se repite sucesivamente hasta que todos los grupos tengan la posibilidad de discutir y argumentar.

Ejercicio 4 - Cuerpo
Hablando de cuidado ¿qué tan pinocho eres?

* Antes del taller, dibuja una figura humana gigante en dos metros de papel kraft. Pégala en una pared del salón.
* Organiza a las personas en un círculo grande, cada una con una silla. Pon música de diferentes ritmos, ojalá con mensajes alusivos al cuidado de la naturaleza, a la solidaridad, al amor por las demás personas, a la amistad, a la familia, etc. Todos y todas deben bailar alrededor de las sillas en el mismo sentido. Mientras tanto, saca una de las sillas. Cuando detengas la música y todas las personas deban sentarse, una de ellas se quedará sin silla y tendrá que salir del juego. Sin embargo, deberá elegir una parte del cuerpo humano gigante pegado en la pared, y escribir en ella una práctica de cuidado de personas cercanas y lejanas que pueda realizarse empleando dicha parte. Repite la actividad hasta que queden dos personas y una sola silla.
* Orienta un espacio de diálogo acerca de las prácticas de cuidado propuestas por los y las participantes, su posibilidad de realización, las dificultades de ponerlas en práctica y las razones que justifican su puesta en acción.

- Finaliza con el juego llamado Verdad o reto. Consiste en que las personas se pasan un objeto de mano en mano mientras alguien más, ubicado de espaldas al grupo, dice tingo, tingo, tingo… Cuando esta persona diga la palabra Tango, el juego se detiene, de manera que alguien se quedará con el objeto en la mano, y deberá decidir entre responder una pregunta o cumplir el reto que se le imponga. Las preguntas y los retos serán planteados libremente por los y las participantes, con la única condición de que deben girar en torno a prácticas cotidianas para el cuidado de la naturaleza. Cierra con una reflexión al respecto.



3. Cuidado de personas extrañas y de lo otro





Hablando nos entendemos



¡Hola, Mateo! Margarita, Brian, Sofía y yo te estábamos buscando porque queremos continuar charlando sobre el cuidado. ¿Estás ocupado?

¡Hola! Ocupado no, estaba pensando en algo que me tiene dando vueltas la cabeza... Pero me parece chévere lo de la charla, ¡hagámosle de una!



¿Y por qué no nos cuentas qué te tiene tan pensativo? Empecemos por ahí.

Bueno, es que estuve leyendo varias noticias y páginas de internet que alertan a la gente sobre el cuidado que debemos tener con las personas que no conocemos porque pueden hacernos daño de muchas formas.

Uy, sí; mi papá y mi mamá siempre me dicen que no hable con personas desconocidas porque me pueden robar, engañar o quién sabe qué más. Pero ¿eso qué tiene de raro, Mateo?







Pues que la sociedad es muy rara. Es cierto que existen peligros, pero esos mensajes nos llevan a tener cada vez más desconfianza entre seres humanos, nos hacen sentir miedo de otras personas, nos hacen estar alerta o a la defensiva, y nos ponen a esperar siempre lo peor de la gente. ¿Qué tal si en lugar de pensar en cuidarnos de los extraños y las extrañas, pensáramos en cuidar de ellos y de ellas?

La cosa es que es difícil confiar en la gente desconocida con tantas cosas malas que ocurren a diario en el bus, en la calle, en el parque, mejor dicho, en muchos lugares.

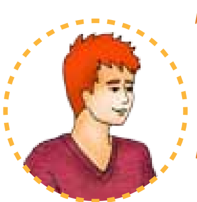


Píldoras Conceptuales

La raíz de las palabras

* Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, la palabra *extraño* o *extraña* nace del latín *extraneus*. Usualmente se utiliza para referirse a alguien o a algo que se considera raro, singular, diferente o ajeno a un grupo, situación, lugar o característica de la que se está hablando. También puede significar algo que ocurre de forma inesperada y sorprendente. Quizá en lugar de pensar en las personas desconocidas como extrañas, en el sentido excluyente de raras, debiéramos verlas como personas inesperadas y sorprendentes por conocer.

* La palabra *ethos* deriva del griego, y en español conserva su significado original: *la madriguera del animal*. Para el caso de los hombres y las mujeres, el *ethos* sería el espacio que ocupamos en el mundo para organizar nuestra casa y cuidar de nuestra familia. Pero, si llevamos este significado a un nivel más amplio, tenemos que la casa común de la humanidad, nuestro *ethos*, es el planeta Tierra, ya no solo el barrio, el pueblo, la ciudad, el país o el continente. Hoy en día es urgente e indispensable tomar conciencia de que la vida de la especie humana, no importa el lugar geográfico en el que se viva o el dinero que se tenga, depende del cuidado que todos y todas tengamos con el planeta.

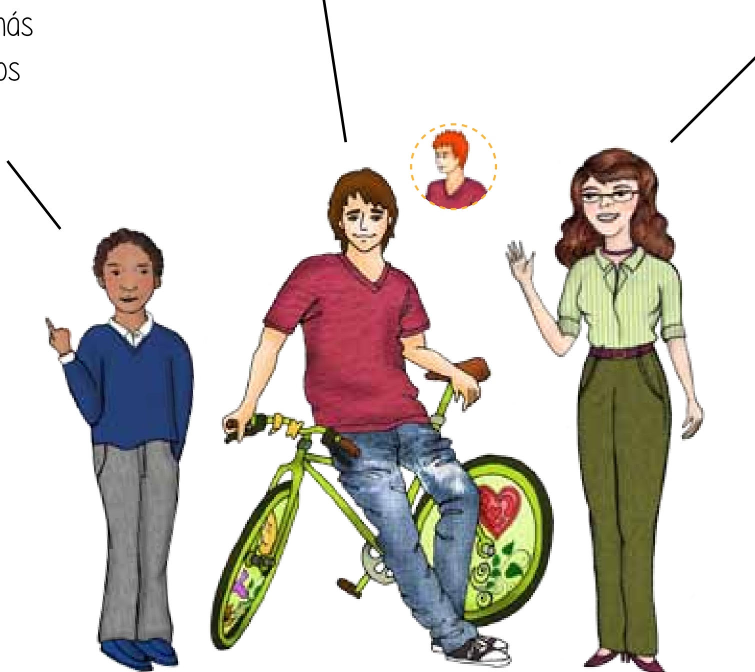


Parece que nuestra percepción de seguridad depende de la presencia de la policía. Qué curioso, porque esto significa que la policía busca estabilizar o regular la relación entre personas extrañas: que el ladrón no robe, que no haya peleas entre desconocidos, etc.

El modelo de educación "castigo-premio y vigilancia" en el que se nos ha formado desde la familia, la escuela y la sociedad, sumado al erróneo pensamiento de "cómo ganarle o quitarle al otro o la otra", es decir, "ser abeja", hacen que necesitemos a la policía. Si la policía es la única garantía del cuidado entre personas extrañas, parece que no estamos preparados y preparadas para vivir sin policía.

¡Qué interesante reflexión, Mateo! Es perfecta para continuar con nuestra charla sobre el cuidado como actitud ante la vida, justamente porque este capítulo lo dedicaremos al cuidado de personas extrañas y de lo otro, entendiendo por lo otro el entorno, la naturaleza, el planeta.

A lo mejor necesitamos más policías mientras logramos cambiar esa realidad.

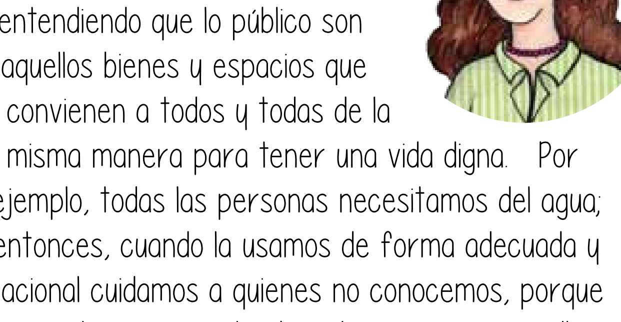




El cuidado de lo público



¿Cómo cuidar a alguien que no conozco? Es más, ¿cómo cuidar a alguien que está a miles de kilómetros y que nunca voy a conocer?



Cuidando de lo público, Brian; entendiendo que lo público son aquellos bienes y espacios que convienen a todos y todas de la misma manera para tener una vida digna. Por ejemplo, todas las personas necesitamos del agua; entonces, cuando la usamos de forma adecuada y racional cuidamos a quienes no conocemos, porque garantizamos que también tengan acceso a ella con igual calidad y, además, ayudamos a que este recurso dure más tiempo.



Píldoras Conceptuales

* La palabra *Tierra* proviene del latín *Terra* o *Tellus*, una diosa que en la mitología romana personificaba a la *Tierra*. También era llamada *Tellus Mater* o *Terra Mater*, siendo *mater madre* un título honorifico utilizado también para otras deidades. *Tellus* o *Terra* era invocada para la obtención de buenas cosechas, la fecundidad y en caso de desastres naturales.

Los conceptos según…

* Saber cuidar se constituye en el aprendizaje fundamental dentro de los desafíos de supervivencia de la especie porque el cuidado no es una opción: los seres humanos aprendemos a cuidar o perecemos. (Toro & Boff, 2009 p. 3)

* Entre los pueblos indígenas de los Andes de América del Sur se encuentran dos familias lingüísticas o grupos de lenguas originarias cuyas culturas se han mantenido hasta la actualidad, pese a la conquista de América. Estas lenguas son: (a) la aymara o aimara, hablada en Chile, Argentina, Bolivia y Perú, siendo el idioma coficial en estos dos últimos países; y (b) la quichua o quechua, hablada en Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador y Perú.



Píldoras Conceptuales

Pacha es un término en aymara y en quichua que significa *tierra, mundo, universo, naturaleza y tiempo*, mientras que *mama* significa *madre*. Así, la *Pachamama* o *Mama Pacha* es la *Madre Tierra* para las culturas andinas. Es todo cuanto existe, ella engendra, nutre y protege la vida. De allí que exista una relación de completa reverencia, respeto, amor, agradecimiento y cuidado hacia ella, representada no solo en el cuidado de todos los seres vivos, en tanto que son fruto y a la vez parte de ella, sino también en los rituales que se practican en honor a *Pachamama*.

Quienes creen, respetan y aman a *Pachamama* no pretenden dominarla, sino cuidarla, como una manera de devolverle todo lo que les brinda con generosidad.

* En su obra El cuidado Esencial (2002), Leonardo Boff trae el concepto de Convivencialidad propuesto por Ivan Illich, con el cual pretende responder a dos crisis actuales relacionadas entre sí: la de la industrialización y la ecológica. Dice Boff:

Por convivencialidad entendemos la capacidad de hacer que convivan las dimensiones de producción y de cuidado, de efectividad y de **compasión**; modelar con solicitud todo lo que producimos, utilizando la creatividad, la libertad y la fantasía; la aptitud para mantener el equilibrio multidimensional entre la sociedad y la naturaleza, reforzando el sentido de pertenencia mutua. (2002, p. 101)



Existen dos tipos de bienes públicos que debemos cuidar:

- **Bienes tangibles**, es decir, que podemos tocarlos o percibirlos a través de nuestros sentidos de forma precisa como el transporte, la calle, el agua, la biblioteca, etc.
- **Bienes intangibles**, aquellos que no son tan fáciles de percibir, pero que son indispensables para vivir en sociedad como la democracia, la justicia, la paz, la equidad, la igualdad de oportunidades y derechos, etc.



Pero entonces ¿rayar el pupitre con dibujos o mensajes es una forma de dañar lo público y una muestra del poco sentido de pertenecía que se tiene con el colegio, o es una forma de apropiarse de ese objeto, de embellecerlo y de crear sentido de pertenencia con la institución educativa?

Abuelita y Brian; entiendo lo que dicen, pero no estoy tan de acuerdo porque creo que la cosa es más compleja. Hay formas de pintar o de escribir en espacios públicos que no tienen sentido, como cuando alguna persona busca un reconocimiento propio. Por ejemplo, escribir nombres de personas o mensajes personales como "odio a fulanito" o "te amo". Pero al mismo tiempo, hay una forma de pintar en el espacio público asociada a la crítica y a la visibilización de problemáticas sociales.

Claro; no debemos rayar los pupitres en el colegio. Debemos cuidarlos para que las otras personas que los necesitan los encuentren en buen estado. A mí, por ejemplo, no me gusta que me toque un pupitre rayado.

Sí, mijito; lo mismo con las paredes, se ven tan feas y descuidadas cuando la gente escribe sobre ellas o dibuja mamarrachos.





Abordar el problema del límite entre cuidar y dañar, o el problema de apropiarse (adueñarse) de las cosas y espacios públicos es complejo, y no lo resolveremos hoy. Sin embargo, creo que es fundamental que tengamos en cuenta tres puntos de vista distintos: el ético, el estético y el político. Ninguno es menos importante que otro, pero todos ellos tienen objetivos e implicaciones diferentes que deben ser valoradas según sea el caso.

Sí, profe. Por ejemplo, al momento de juzgar un grafiti se puede pensar en la dimensión ética del autor o la autora del grafiti; es decir, en los argumentos y las reflexiones implicadas en su decisión y, por ende, en la responsabilidad que asume por su acción de pintar. También se puede pensar en la dimensión estética, vista no solo como lo que se considera bello o no, sino como los elementos utilizados (símbolos, letras, etc.), su organización y su forma de expresar algo; y, finalmente, está su contenido político.

Tienen razón. Además, eso se relaciona con el cuidado de los bienes públicos intangibles. Por ejemplo, pienso en las manifestaciones organizadas con el objetivo de protestar ante las decisiones de los gobiernos que atentan contra el bienestar común, como el derecho a la salud o a la educación. La protesta es una forma de participación política mediante la cual cuidamos de los otros y las otras, siempre y cuando sea pacífica.





Si la democracia es el gobierno del pueblo, de la gente, todos y todas tenemos la misma responsabilidad de informarnos acerca de los problemas y necesidades de nuestro país, de las decisiones que toman los gobiernos y, sobre todo, de votar a conciencia cuando elegimos a quienes nos gobiernan; o sea, pensar en el bienestar de todas las personas y no en las promesas particulares que se nos hacen en época de campaña electoral, como obtener un empleo, un mercado, una fiesta para el barrio, una lechona...





Píldoras Conceptuales

* Para pensar en cómo sería el mundo que soñamos, es necesario pensar en la imagen de ser humano que cada quien tiene en su propia visión del mundo y que aplica en sus acciones cotidianas. En este sentido, Leonardo Boff (2002) nos plantea tres imágenes del ser humano que corresponden a tres conceptos y formas distintas de ver el mundo:

1. Para el modo de producción capitalista, el ser humano es un ser de consumo, un ser exclusivamente de necesidades que tiene que satisfacer.

2. Para el proyecto científico y técnico de dominación de la naturaleza, la especie humana “ilusoriamente” es el nivel máximo de evolución. Por tanto, los demás seres y elementos de la naturaleza se ubican en un nivel inferior. Están para que la humanidad los explote a su antojo.

3. Para el ideal democrático, el ser humano es un ser social, participativo, constructor y al mismo tiempo poseedor de una historia individual y colectiva; un ser capaz de tejer relaciones sociales igualitarias, justas, libres y fraternas; un ser dotado de derechos y deberes que no le pueden ser arrebatados bajo ningún motivo o circunstancia.



¡Exacto! La democracia y la participación son parte de los intangibles que debemos cuidar para cuidar de todas las personas. Pero hay muchos más; por ejemplo...

El objetivo de la política y de quienes se dedican a ella es lograr el acercamiento de los intereses de la gente para conseguir propósitos colectivos. Si además esos intereses están orientados por el principio de la dignidad humana, la política es cuidada y al mismo tiempo una forma de cuidar.

Pero para que ciudadanos y ciudadanas podamos participar activamente y cuidar de la política, necesitamos formación política desde el sistema educativo, las familias y los espacios de trabajo. Necesitamos también conocer y comprender la constitución política de nuestro país para defenderla. Es importante dejar la apatía frente a los asuntos públicos; diferenciar la política de la politiquería.

Si entendemos la educación como "la creación de condiciones estables para que cada generación se pueda apropiar de los mejores saberes disponibles a nivel local y global" (Toro & Boff, 2009, p. 12), cuidar de este bien público significa replantear los saberes que son **relevantes** para el momento histórico actual. Por ejemplo, dejar atrás la orientación hacia la competencia, el dominio y el individualismo para promover la **inclusión**, el respeto, la amistad, la confianza, el cuidado de lo público, etc.

La comunicación, vista más allá del intercambio de mensajes entre **emisor** y **receptor** o **emisora** y **receptora**, es la creación de condiciones para que las diferentes formas de pensar y de ver el mundo puedan circular, ser valoradas y tenidas en cuenta en igualdad de condiciones. Por tanto, cuidar de la comunicación y comunicar desde el cuidado requiere: **inclusión** y valoración de quienes son y piensan diferente a mí, así como comprender al otro u otra, que se comunica desde su experiencia particular de vida. Solamente así podremos hacer una verdadera acción comunicativa y esto es también cuidar de quien intercambia apartes de su vida conmigo.



El cuidado de la casa común: el planeta Tierra

Mijita, el cuidado de la naturaleza es algo que no podemos olvidar para el cuidado propio y el de todas las personas, ya sean cercanas, lejanas o extrañas, porque a final de cuentas este planeta es de todos y todas; mejor dicho, vivimos en la misma casa y si no la cuidamos morimos.

Sí, Sofía. Es indispensable entender la Tierra no como algo ajeno a nosotros y a nosotras, sino como un todo vivo del cual dependemos. Los seres humanos somos tan pequeños que el problema de no cuidar el planeta es para nosotros: mientras nos extinguimos la Tierra continuará su curso en la inmensidad del universo.



Píldoras Conceptuales

* El sociólogo colombiano Orlando Fals Borda, en su obra La subversión en Colombia (2008), nos habla sobre la Utopía entendida como un grupo de ideas que surgen en contraposición a un orden social establecido que no responde a las necesidades de la gente en una determinada época y lugar. Una característica de la utopía es que no se logra realizar completamente, puesto que en el momento de transición entre el orden establecido y el orden deseable, por múltiples razones (entre ellas la contradicción humana), las ideas que contiene se separan, y algunas se pierden. Sin embargo, esta misma propiedad de la utopía nos muestra que las sociedades son dinámicas y cambiantes, y que es posible transformar poco a poco las condiciones actuales. Es decir, que el modo de ser cuidado, el cuidado como actitud ética ante la vida, es una utopía que nos invita a continuar el camino. Boff lo plantea con las siguientes palabras:

(…) el ser humano y la sociedad no pueden vivir sin utopía. Es decir, no pueden dejar de proyectar sus mejores sueños ni desistir de buscarlos día tras día. Si no hubiera utopías, imperarían los intereses menores. Todos estarían revolcándose en el lodo de una historia sin esperanza, porque ésta estaría siempre dominada por los más inertes. (2002, p. 167)

Por fortuna, ante los grandes daños ambientales que por años le hemos ocasionado al planeta, en diversos lugares del mundo está proliferando la idea de rescatar la forma en que nuestros antepasados se relacionaban con la naturaleza: con total respeto y veneración, reconociéndola como el núcleo de la vida.

Sí, he visto varias noticias en televisión y en internet sobre grupos de gente que protege los animales, que protesta y denuncia los daños ambientales causados por diferentes empresas en el mundo, que promueve el consumo de alimentos sin productos químicos, en fin. Pero parece que esto no es suficiente...

El otro día, en una visita que tuvimos al museo del oro, nos mostraron una película llamada Desde el corazón del mundo, en la que la comunidad indígena Kogui explica que somos las hermanitas y los hermanitos menores, porque no respetamos la naturaleza, ni comprendemos su importancia. El pueblo Kogui dice que ellos y ellas lo saben desde el origen de los tiempos, porque han conservado ese saber por cientos de años.





Eso es muy cierto, Mateo; hemos olvidado nuestra verdadera relación con la Tierra...



En primer lugar somos Tierra. ¿Recuerdan que en el Eje 1 de este manual hablamos sobre la innegable conexión con el universo? Decíamos que desde el *Big Bang* en nuestro cuerpo habitan partículas del cosmos y, por tanto, también de la Tierra.

En segundo lugar, como seres dotados de razón, podemos tomar distancia de la tierra para pensar en ella y contemplarla. El problema es cuando consideramos que la inteligencia que tenemos nos hace superiores a ella y pretendemos dominarla; nos alejamos tanto de la realidad que llegamos a sentirnos el centro del universo (antropocentrismo) y creemos que tenemos el poder de manipularla a nuestro antojo. Por ejemplo, extrayendo de ella todos los recursos que necesitamos para satisfacer necesidades creadas por un mundo en el que todo es mercancía.

Necesitamos sentirnos tierra para recuperar nuestra sensibilidad con ella. Sentir la tierra es sentir el aire que respiramos en nuestros pulmones, sentir la lluvia, sentir sus bondades, sentir cuando se estremece por el daño causado, es percibir el espíritu de cuanto existe, es sentir que no estamos solos y solas, que somos una comunidad de hermanos y hermanas, hijos e hijas de la Tierra.



Píldoras conceptuales

* Continuando con el tema de la utopía, Boff dice que: "Debe realizarse en un proceso histórico que intente dar cuerpo al sueño y construir uno a uno los mil pasos que el camino exige. La historia exige tiempo, paciencia, espera, superación de obstáculos y trabajo de construcción" (2002, p. 168).

Personajes o momentos históricos para recordar…

* Para resaltar la estrecha relación que existe entre los seres humanos y la Tierra, representada en la inmensa realidad compleja y diversa que conformamos, Boff (2002) cita como ejemplo la reacción de los astronautas que observaron este planeta por primera vez:

Lo dijeron enfáticamente: desde la Luna o desde nuestra nave espacial no notamos diferencia entre Tierra y humanidad, entre negros y blancos, demócratas o socialistas, ricos y pobres, Humanidad y Tierra. Formamos una única realidad espléndida, reluciente y, a la vez, frágil y llena de vigor. Esa percepción no es ilusoria. Es radicalmente cierta. (2002, pp. 58-59)



Píldoras Conceptuales

* En su libro Frida íntima, Isolda Kahlo (2004) presenta este poema que escribió Frida Kahlo en su diario después de su exposición en 1952:

La vida callada…
Dadora de mundos,
Venados heridos
Ropas de tehuana
Rayos, penas, soles
ritmos escondidos
"La niña Mariana"
frutos ya muy vivos.
la muerte se aleja,
líneas, formas, nidos.
Las manos construyen
los ojos abiertos
los Diegos sentidos
lágrimas enteras
todas son muy claras
Cósmicas verdades
Que viven sin ruidos
"Árbol de la Esperanza mantente firme". (2004, p. 95)

Muchos científicos sociales han estudiado la importancia que tuvo el trabajo y la construcción de herramientas en el desarrollo del pensamiento humano y, por tanto, en el proceso de transformación de **primates** a humanos. El estado de desarrollo actual de la ciencia y la tecnología se debe a que hemos buscado satisfacer nuestros deseos y comodidades. Sin embargo, al abusar de ellas, hemos causado daños profundos en la naturaleza y en la humanidad misma. Basta con ver que las dos terceras partes de la humanidad se hunden en la pobreza, la injusticia, el hambre y la enfermedad.







¿Cómo podemos saber hasta dónde ir en el uso de la ciencia antes de que ocurran los desastres? ¿Quién no se sentirá contento o contenta con el internet hoy en día? ¿O con el avance en los medios de transporte para recorrer grandes distancias, incluso entre continentes? ¿O con que su trabajo sea más fácil gracias a las máquinas? ¿O con los avances médicos para enfrentar enfermedades? ¿Será que yo puedo hacer algo para cambiar las cosas? ¿Será que lo que yo haga influirá en el cambio del mundo?...

Yo creo que la clave está, como dijo Margarita, en pensar cómo entendemos nuestra relación con la naturaleza, pero también en cómo entendemos el trabajo. Una cosa es el trabajo como interacción y otra como intervención.





Píldoras Conceptuales

* Al final de su obra El cuidado esencial (2002), y retomando ideas de Ivan Illich, Boff afirma que si no logramos un cambio de nuestro **paradigma** ético con la naturaleza, nos exponemos a enfrentar una catástrofe de gran magnitud. Sin embargo, dicha situación llevaría a una indudable reconstrucción mundial sobre la base del cuidado, un nuevo pacto social que:

(…) definirá el establecimiento sagrado de la autolimitación y la obligación de vivir bajo la justa medida, cuidando la herencia que hemos recibido del universo, desde la ternura esencial para con los seres humanos y desde el respeto a los demás seres de la creación. La producción será convivencial, pues garantizará lo suficiente para atender las necesidades humanas, así como lo adecuado para realizar proyectos solidarios. El ser humano habrá aprendido a con-vivir con todas las cosas, junto con sus hermanos y hermanas, sabiendo tratarlas con reverencia y respeto. (pp. 102 - 103)

Los primeros hombres y mujeres veneraban la naturaleza, de modo que el trabajo consistía en **interactuar** con ella y utilizar únicamente lo necesario para sobrevivir y para hacer la vida más segura y placentera. Era una relación de trabajo, convivencia y cuidado.

Con el tiempo, las civilizaciones adquirieron más conocimientos sobre la naturaleza. Ante los desafíos que esta le imponía la humanidad adquirió mayores ansias de dominarla. Así cambiaron sus relaciones, y de la convivencia y el cuidado se pasó a la **intervención**. Para lograr sus objetivos esta forma de entender el trabajo se basa en el poder, e incluso, en la violencia.

El proceso de intervención en la naturaleza empezó a partir del Homo habilis, hace 1,6 y 2 millones de años, cuando se inventó la herramienta… Se convirtió en una constante a partir del Homo sapiens, del que descendemos directamente, hace unos 150.000 años. Y se instituyó como un proceso orgánico a partir del neolítico, hace unos 10.000 años, cuando el ser humano empezó a construir casas y poblaciones, y a domesticar plantas y animales, proceso que culminó con la tecnociencia de nuestros días. (Boff, 2002, pp. 75-76)



Píldoras Conceptuales

* Algunas investigaciones realizadas en Europa y América del Norte muestran que el aumento de los conocimientos sobre la crisis ecológica del planeta no implica necesariamente un cambio de actitud ética frente al mismo, porque lo crucial no es saber, sino sentir. En palabras de Boff:

Cuanto más sufre una persona con la degradación del medio ambiente y más se indigna con el sufrimiento de los animales y con la destrucción de la capa verde de la Tierra, más desarrollará nuevas actitudes de **compasión**, de ternura y de protección de la naturaleza, así como una espiritualidad cósmica. (2002, p. 94)





Sí, es indispensable encontrar una medida justa entre el trabajo (intervención) y el trabajo-cuidado (interacción); entre el desarrollo científico y el cuidado; entre la producción industrial y el cuidado del planeta y de las personas desconocidas, sobre todo de las más pobres y desprotegidas, porque sobre sus vidas está construida la industria y el **mercado** de cuantos productos consumimos.

¿Y quién o cómo se establece esa medida justa? Porque cada grupo intentará tirar para su lado, los científicos hacia la ciencia, los industriales hacia la producción, los capitalistas hacia la acumulación...

La naturaleza nos ha permitido ver que ningún fenómeno natural o social es producto de una sola causa. La realidad es compleja, porque es el resultado de múltiples relaciones. Un cambio, por mínimo que parezca, tendrá consecuencias que no podemos predecir. Entonces, es necesario analizar todos los factores que se relacionan con un mismo problema.



La sabiduría consiste en ver cada parte dentro de un todo articulado, como un precioso mosaico compuesto por miles de teselas o un deslumbrante bordado de mil hilos de colores. (Boff, 2002, p. 91)



La naturaleza misma, en medio de su complejidad, tiende a la armonía y al equilibrio, pero no a un equilibrio estático. Se trata más bien de equilibrios cambiantes que son muestra de su dinamismo y evolución permanente. Entonces, volviendo a la pregunta de Brian sobre cómo establecer esa medida justa, pienso que la experiencia nos muestra que no solo la razón es suficiente. Por más inteligentes que seamos o por más avance científico que tengamos, es indispensable el sentimiento profundo.

Sí, mijita; necesitamos acercarnos más a la naturaleza, sentirla, amarla. Hay que desarrollar una mayor conexión con ella, con una actitud de escucha, como se hacía antiguamente. Mi mamá me contaba que en su época se guiaban por las cabañuelas, una forma de predecir el estado del tiempo de todo el año, mirando el tiempo durante los primeros 12 días de enero.

Los pueblos indígenas nos dan un excelente ejemplo de ese sentimiento de amor por la tierra. Están tan unidos a ella que se sienten sus hijos e hijas y pueden captar sus señales, como si ella les hablara y les dijera, por ejemplo, cuándo y qué se puede sembrar y cosechar.

El amor por la naturaleza nos permitirá diferenciar entre el sentido de pertenencia a la Tierra y el concepto de "posesión" de la Tierra. Así mismo, nos hará combinar el valor técnico de la producción material con el valor ético de la dimensión social y espiritual que nos hace humanos y humanas.





El irresponsable proceso de **expoliación** del medio ambiente puede provocar una dramática devastación del sistema-Tierra y de todas las organizaciones que lo gestionan. (Boff, 2002, p. 102)



Algunos ejemplos de prácticas de cuidado de personas extrañas y de lo otro



En concreto, para aprender a cuidar nuestra casa común, nuestra madre tierra, y a nuestros hermanos y hermanas que no conocemos, debemos empezar ahora mismo con acciones cotidianas que en un comienzo se nos pueden olvidar o parecer difíciles porque tenemos incorporados otros hábitos. Sin embargo, con la práctica constante, fluirán y harán parte de nuestra actitud de vida.

Las cinco R, cinco premisas fundamentales:

- Reducir el consumo, es decir, hacer un consumo responsable de productos, siendo conscientes de lo que realmente necesitamos.
- Reutilizar. Muchas de las cosas que acostumbramos tirar a la basura pueden tener múltiples usos si acudimos a nuestra creatividad e imaginación. Una chaqueta vieja puede convertirse en un bolso, una camiseta en un cojín, un pantalón en un muñeco, etc. En internet podemos encontrar videos tutoriales que nos ayudarán.
- Reciclar. Hacer la separación adecuada de las basuras que producimos en nuestra propia casa.
- Reparar las cosas que se nos dañan, como electrodomésticos, muebles, zapatos y maletines, entre muchos otros.
- Rechazar los productos cuyo proceso de fabricación es altamente nocivo para el ambiente: oro, piedras preciosas, pieles de animales, etc.; también los productos que utilizan mano de obra en condiciones indignas de trabajo, como los textiles de ciertas marcas famosas. Tenemos la responsabilidad ética de informarnos, porque son cosas que no circulan normalmente en la televisión o la radio.



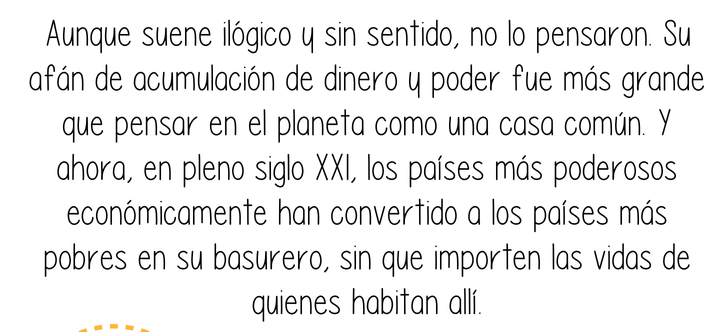
Píldoras Conceptuales

* En la estación de bomberos de Livermore (California-E.E.U.U) funciona un bombillo que está encendido desde el año 1901. Este bombillo fue fabricado en 1895, en Shelby (Ohio-E.E.U.U), por Adolphe Chaillet. Fue él quien inventó el filamento que tiene en su interior y que hace que no se apague. El objetivo de la producción de bombillos, desde 1879 cuando Edison los inventó, era que duraran el máximo tiempo posible. Sin embargo, en 1924, con el fin de aumentar sus ingresos, poderosos fabricantes de Europa, Asia y Estados Unidos, conformaron el cartel de la bombilla con el fin de reducir la vida útil de los bombillos. Por supuesto, este cartel funcionaba en la clandestinidad. Poco a poco iban reduciendo el tiempo de duración de los bombillos, hasta que en 1940 lograron que su vida útil solo fuera de 1000 horas. En 1942 estas empresas fueron demandadas por competencia desleal. Aunque el pleito tardó 11 años en resolverse y falló en contra de dichas empresas, en la práctica la sentencia no surtió efecto, porque siguieron produciendo estos bombillos de 1000 horas de uso. Incluso en la actualidad seguimos comprando esos bombillos, pese a que existen registros de otros prototipos, que si se fabricaran durarían hasta 100.000 horas.





O sea, productos programados para durar poco tiempo desde su fabricación... Pero que tontos; ¿y no se les ocurrió pensar en qué hacer con toda la basura que la gente tira ahora, ni en el aumento de la explotación de recursos naturales que esa idea implica?



Aunque suene ilógico y sin sentido, no lo pensaron. Su afán de acumulación de dinero y poder fue más grande que pensar en el planeta como una casa común. Y ahora, en pleno siglo XXI, los países más poderosos económicamente han convertido a los países más pobres en su basurero, sin que importen las vidas de quienes habitan allí.

Y para colmo de males nos bombardean todo el tiempo con imágenes y propagandas para invitarnos a consumir cada vez más productos innecesarios. Y lo hacen tan bien, que nos sentimos mal cuando no tenemos el último celular o los tenis de x marca.. De un modo sutil, nos imponen lo que deseamos.



Sostenible es la sociedad o el planeta que produce lo suficiente para sí y para los seres de los ecosistemas en los que está; que toma de la naturaleza sólo lo que ésta puede reponer; que muestra un sentido de solidaridad generacional al preservar para las sociedades futuras los recursos naturales que van a necesitar. En la práctica, la sociedad debe mostrarse capaz de adquirir hábitos nuevos y de proyectar un tipo de desarrollo que cultive con cuidado los equilibrios ecológicos y que funcione dentro de los límites impuestos por la naturaleza. (Boff, 2002, p. 111)

Parece que para sostener la vida necesitamos hacer transacciones en todos los espacios: en el trabajo, en el amor, en la amistad, en la economía, en la política, etc. Digo transacción en el sentido de conversar, buscar y acordar un punto que resuelva la disputa o los diferentes puntos de vista entre las personas. Lo ideal sería que el resultado de esas transacciones fuera justo y equitativo para todas las partes.

John Nash, premio nobel de economía y cuya vida se cuenta en la película Una mente brillante, hizo un aporte importante en este tema. Buscaba saber por qué a medida que se creaba más riqueza aumentaba también la pobreza, y encontró que la competencia genera transacciones ganar-perder, es decir, alguien gana y muchos otros u otras pierden.

Entonces, si queremos un mundo en el que podamos producir y consumir cuidando a la naturaleza y a las personas, sean estas cercanas, lejanas o extrañas, necesitamos aprender a hacer transacciones ganar-ganar, donde los resultados sean justos y no excluyan a nadie.

Otra práctica muy importante es difundir este conocimiento del cuidado como actitud de vida entre todas las personas que conocemos, y entre las que tengamos la oportunidad de hablar, para mostrarles que existen opciones diferentes para reorientar el curso del mundo.





Sí, mijito; y necesitamos mejorar nuestra educación. Conocer y dar a conocer la historia de nuestro planeta y del universo, los diferentes tipos de paisajes y ecosistemas que existen, y las nuevas propuestas ecológicas de cuidado que están surgiendo. Necesitamos conocer, además, la geografía de nuestro país, la historia de nuestras comunidades ancestrales, el funcionamiento industrial y de explotación de nuestros recursos naturales, así como los animales, plantas y microorganismos típicos de nuestra región.

Cuidar también nuestra ciudad, así vengamos de otros pueblos y ciudades, porque es el lugar en el que vivimos, es nuestra casa común; cuidar de las plazas y lugares públicos, los colegios, los hospitales, las iglesias, los estadios deportivos, los parques, las calles, los museos y bibliotecas que guardan parte de nuestra historia. Cuidar el saber popular ancestral que vive en las costumbres, historias, mitos, leyendas, tradiciones y folklore de nuestro país.



De lo que hemos conversado en esta oportunidad quiero compartirles tres ideas que pueden funcionar como principios de vida:

- **Entender que no estamos solas o solos en el mundo.**
- **Si no cuidamos a quienes no conocemos, nadie cuidará de nuestros conocidos y conocidas.**
- **Si no cuidamos del otro o de la otra, no podemos cuidar de nosotras mismas o nosotros mismos, porque nuestra existencia depende de ellos y ellas.**

Muchas gracias, Mateo; y a ustedes también por compartir este espacio tan agradable; ¡nos vemos en la próxima!

Para mí también ha sido un placer. Ahora debo ir a clase, mis estudiantes me esperan. ¡Nos vemos pronto!

¡Uy, profe! Espérame que yo me voy contigo, también tengo clase. Bueno, chao muchachos y abuelita, ¡muchas gracias por todo!

Chao, Margarita, y chao mijitos; me voy a la reunión del cine club que montamos en el barrio.

Abuelita, yo te acompaño; me encanta el cine y tengo ideas que puedo aportar. Chao profe, chao Brian. Edwin ¡Seguimos hablando!



Uy, sí. ¡Espérenme! Vamos a Cine. Una buena película es siempre un material pedagógico muy aprovechable para reflexionar sobre la vida.



Enlaces ciudadanos

Si quieres profundizar en estos temas o conocer otros puntos de vista te recomendamos visitar los siguientes lugares:

- Cultura Colectiva, 9 de octubre de 2014: Animal Eyes: La belleza en la mirada. En: http://culturacolectiva.com/animal-eyes-la-belleza-en-la-mirada/
- Corto animado producido por The Animation Workshop, Nicobis, Escorzo, y la Comunidad de Animadores Bolivianos, con apoyo del Gobierno de Dinamarca (2009). Abuela Grillo. En: https://www.youtube.com/watch?v=AXz4XPuB_BM
- Canción Yunu Yucu Ninu (Árbol, cerro de Yucuninu), interpretada por Lila Downs y escrita por el poeta mexicano Juan de Dios Ortiz Cruz. En: http://tuunsavi-idiomamixteco.blogspot.com/2008/08/yunu-yucu-ninu-arbol-cerro-de-yucuninu.html
- Comisión, Justicia y Paz. "Fuera Cerrejón de la Guajira" Memoria, reflexión y acción colectiva. Publicado el 25 de abril de 2012. En:
- https://www.youtube.com/watch?v=RC3CwOyS7Ug
- Greenpeace. Ciudades textiles en la sombra de la contaminación. En: https://www.youtube.com/watch?v=VeJZJ_WJjr0
- La nación.com - El mundo. El 1% de la población mundial tendrá en 2016 la mitad de la riqueza. En: http://www.lanacion.com.ar/1761448-el-1-de-la-poblacion-mundial-tendra-en-2016-la-mitad-de-la-riqueza
- Cosima Dannoritzer. Comprar, tirar, comprar. (Documental sobre obsolescencia programada). En: https://www.youtube.com/watch?v=ZTVOBBbnjv4
- Educación Bogotá - Secretaría de Educación del Distrito. Árbol ecológico, la iniciativa navideña del Colegio Distrital Restrepo Millán. En: http://www.educacionbogota.edu.co/index.php?option=com_content&view=article&id=2048:arbol-ecologico-la-iniciativa-navidena-del-colegio-distrital-restrepo-millan&catid=49&Itemid=354
- Canal Capital. Su madre naturaleza. Páramos y orgullo andino para conservar. En: https://www.youtube.com/watch?v=aK4hKonKLJM
- Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt (2007). Atlas de Páramos de Colombia. Colombia, diversa por naturaleza. En: http://biblovirtual.minambiente.gov.co:3000/DERECHOS_AUTOR/documentos/ejemplos/00atlasparamo_preliminares.pdf
- Kinorama. Unidos frenando la locomotora minero-energética. (2012). En: https://www.youtube.com/watch?v=Ivvhz0i36Bw

- Contravía - Capítulo No. 258. La locomotora minera en Colombia. En: https://www.youtube.com/watch?v=n14sBs_RmaI
- Foro Razón Pública y Universidad Nacional de Colombia (2012). ¿La locomotora se quedó sin rieles? En: https://www.youtube.com/watch?v=vlfFaMBjv5Y

¿Conoces más enlaces acerca de este tema?



Ciudadanía en movimiento

Granja Escuela Agroecológica Mutualitas y Mutualitos

"El campo en medio de la ciudad, donde se pone el alma para mejorar la calidad de vida y el ambiente de todos los seres humanos"

La **granja Escuela Agroecológica** es una experiencia iniciada por la señora Rosa Poveda y su familia alrededor de 2007 en el barrio la Perseverancia, Bogotá. Nace con la intención de enseñar, formar e informar a niños, niñas y jóvenes sobre los problemas alimentarios, nutricionales y las diferentes crisis sociales y políticas que se está viviendo en el país. En este espacio se busca fomentar la armonía con el entorno natural, la protección de la tierra, la transformación de los residuos orgánicos en tierra fértil y el cultivo de alimentos para el auto consumo y el abastecimiento familiar.

La granja cuenta con distintos espacios donde se realiza una serie de actividades agrícolas desde la perspectiva del mejoramiento ambiental y la **autonomía** alimentaria. Tiene una cocina orgánica que ofrece almuerzos y refrigerios hechos con insumos cosechados en la misma granja. Tiene una lagunita donde se crían patos y sirve de bebedero para los demás animales; posee un espacio de crianza de especies menores y diferentes sitios donde se cultivan frutas, legumbres, plantas medicinales, verduras y hierbas aromáticas. También cuenta con un espacio de alojamiento donde se pueden realizar campamentos u hospedar a personas de escasos recursos que vienen del interior del país.

Fomenta el uso de semillas criollas y propone un proceso de enseñanzas para la recuperación y conservación de las semillas ancestrales con la intención de contribuir al mejoramiento ambiental y a la calidad de los alimentos. Esta iniciativa forma parte de la asociación mutual "El Progreso", que funciona por programas. La escuela es un programa de la asociación, y desde el principio buscó la educación de niños, niñas y jóvenes.

Foto: Escuela Agroecológica. (2014). Realización de Mingas en la granja.

Actualmente el programa ha crecido y cuenta con varias sedes en distintos países de América Latina y Europa.

Este sitio es reconocido como un espacio de encuentros por la paz. Nuestro programa introduce una agenda de paz. En nuestro espacio convergen todo tipo de personas, como policías, estudiantes, familias y jóvenes con dificultades de violencia social, así como profesionales de varias universidades. En este sentido, la granja se convierte en un espacio de tolerancia, respeto, solidaridad en igualdad donde todos y todas trabajan en pro del bienestar de la humanidad y del ambiente. La señora Rosa Poveda está convencida de que esta iniciativa ciudadana tiene mucho que aportar a la construcción de una paz territorial, ya que para ella la paz se construye en el quehacer cotidiano: "La paz, no sólo depende del gobierno y de los posibles acuerdos, sino de una construcción del pueblo que se forja en el día a día, con el trabajo de todos y todas".

El interés central de la **Granja Escuela** tiene que ver con el desarrollo humano integral que se expresa en tres grandes temas: la construcción de paz desde el cuidado del otro, de la otra y del ambiente, la seguridad alimentaria y los temas ambientales. Con esto se pretende que las personas que ingresan al proceso salgan con otra visión de la vida y nuevas maneras de relacionarse con el entorno y el ambiente. Los valores que se pretenden promover en este proceso están relacionados con el tejido social, el trueque de saberes y de objetos, la importancia del mercado campesino y sobre todo la solidaridad entre las personas.

La idea de cuidar la vida desde una sana alimentación y el cuidado del ambiente es un tema que llama la atención, no sólo en Colombia, sino a nivel mundial. Por eso, la señora Rosa ha podido compartir la experiencia en varios países de Europa. Esta iniciativa representa un prototipo de construcción de paz y del cuidado del ambiente desde el trabajo cotidiano y la solidaridad de todos y todas las colombianas y colombianos que apuestan por una Bogotá libre de violencia.

Uno de los deseos de la señora Rosa para el futuro es poder multiplicar la escuela en toda la ciudad, no sólo en los barrios, sino también en los centros educativos para que niños, niñas y jóvenes tenga la posibilidad de aprender a cuidarse, cuidar al otro y la otra, cuidar el ambiente y construir paz y solidaridad.



Ciudadanía en movimiento

Colectivo Resquicio Teatro

"Crear y recrear la realidad desde las iniciativas artísticas en las localidades y territorios"

El **Colectivo Resquicio Teatro** es una iniciativa de varios artistas que busca descentralizar el teatro y ponerlo al alcance de la población que no puede acceder a estos espacios. Los teatros en Bogotá están centralizados y muy pocas personas tienen acceso a ellos. La difusión de sus programaciones en los barrios populares tampoco es mucha. Por eso este colectivo lleva el teatro y la danza a las localidades, convirtiéndolo en un teatro itinerante comunitario que busca transformar vidas, espacios y realidades.

El Festival de Teatro Comunal realizado en los barrios del sur de Bogotá ha sido uno de las actividades más sobresalientes del Colectivo en los últimos tiempos. Esta actividad no sólo lleva el teatro a la comunidad, sino que busca visibilizar las diferentes agrupaciones artísticas de la localidad y fomenta la participación de toda la población: niños, niñas, jóvenes, personas adultas y organizaciones comunitarias como la Junta de Acción Comunal. Pretende que los y las habitantes del barrio se informen, hagan uso de los espacios comunitarios, se entretengan y reflexionen sobre su realidad desde la actuación y el arte. Esta iniciativa implica transformar los espacios públicos, hacer que el salón comunal o la cancha de fútbol se transformen en teatro y en punto de encuentro para la población.

Una de las frases que identifica al Colectivo es "la realidad vista desde un agujero". De ahí proviene el nombre "Resquicio": la abertura del telón donde el público puede acceder a la escena, el agujero que permite acceder a la realidad. La palabra que más se resalta en este proceso del teatro itinerante es "transformación", hecho que es constante en tres dimensiones: en lo personal, en los espacios y en lo comunitario.

Muy pocas personas de los barrios periféricos de la ciudad de Bogotá han asistido a presentaciones teatrales.

Foto: Entepola (2014). Festival de teatro.

Esto es así porque falta información, porque las distancias que hay que recorrer para asistir al teatro son muy grandes, o porque los precios de las entradas son muy elevados. El hecho es que una gran parte de la población desconoce este tipo de arte, y se está perdiendo de sus beneficios. Pero gracias al festival, esta situación cambió para muchos niños, niñas y personas mayores que nunca habían presenciado una obra de teatro. Hacer llegar el teatro al barrio es trasformar la manera de concebir la realidad, y transformar la manera de analizar y abordar las problemáticas personales y sociales. El teatro así se transforma en un nuevo espacio de encuentro y socialización. Permite conocer y apreciar las iniciativas artísticas que existen en los barrios. Por eso el festival ha servido como fuente de inspiración para muchos niños, niñas y jóvenes que gustan del teatro, la danza y la actuación.

El Festival ha transformado los espacios comunales (sus infraestructuras comunitarias) en espacios donde se pueden presentar obras de teatro. Este proceso ha implicado una transformación del entorno y de las dinámicas de la vida de la población, pues los espacios comunitarios ya no sólo se usan para fiestas y reuniones. De esta manera el Colectivo logra constatar que el teatro es una forma de vida, una forma de comunicación y una manera de acercarse a las problemáticas sociales del barrio y de la ciudad.

El teatro en la comuniad tranforma la realidad del barrio. La puesta en escena representa acontecimientos y problemáticas propias del lugar, haciendo que la población se identifique y se convierta en protagonista de su propia realidad. El festival ha hecho converger a muchos grupos de artistas y organizaciones sociales de distintas denominaciones como grupos cristianos, población del LGTBI, grupos musicales, población en situación de desplazamiento, víctimas del conflicto armado, etc. Todo un proceso de construcción del tejido social.

El **Colectivo Resquicio Teatro** tiene como propuesta para el futuro establecer y consolidar una casa cultural donde se puedan fomentar encuentros y cercanías entre la gente para crear, discutir, dialogar, actuar y encontrarse. Una sede que permitirá realizar más talleres para niñas, niños y jóvenes; un espacio para aterrizar sueños y construir realidades desde el teatro.



Pensando en "letra" alta
Reflexiones, creaciones o anotaciones propias...

Usando la forma de expresión en la que te sientas más cómodo o cómoda, representa en el siguiente espacio una forma de cuidado de personas extrañas (aquellas que no conoces y que pueden estar a miles de kilómetros de distancia de ti) y de lo otro (tu entorno, el barrio, el país, el planeta). Tómate el tiempo necesario para reflexionar al respecto, ya que desde hoy te comprometerás a poner en práctica esa forma de cuidado.



Ejercicios primera piel: la epidermis - el cuerpo

Ejercicio 1 - Sonido Tu cuerpo: expresión de lo público

* Como actividad previa al taller, recoge grabaciones de los sonidos de diferentes tipos de espacio público como la calle, el parque, la biblioteca, la plaza de mercado, el transporte público, el colegio, etc. La grabación de cada lugar debe durar como mínimo 5 minutos.

* Pide a los y las asistentes que se ubiquen cómodamente, aprovechando todo el espacio del salón. Orienta un momento de relajación que invite a las y los participantes a sentir cada una de las partes de su cuerpo. Utiliza música suave y, si lo deseas, velas aromatizantes.

* Manteniéndose en el mismo lugar de la relajación, y con los ojos cerrados, pon a sonar las grabaciones que preparaste. Indícales a las personas que traten de identificar los espacios, y que piensen en las actividades que suelen realizarse allí.

* Vuelve a reproducir las grabaciones anteriores, pero ahora todos y todas deben tener los ojos abiertos. Pídeles, que mientras las escuchan, representen las actividades que pensaron utilizando únicamente los movimientos de sus cuerpos.

* Organiza el auditorio en grupos, uno por cada espacio público escuchado. Cada grupo deberá conversar sobre las actividades que representó y sobre las acciones de cuidado y descuido del lugar. Luego, pide que cada grupo organice una dramatización sobre una conducta que atente contra el respectivo espacio público y una propuesta de cambio frente a la misma.

* Organiza una plenaria para presentar las dramatizaciones y para dialogar acerca de ellas. Orienta la reflexión final hacia el cuidado de lo público como estrategia fundamental para cuidar de las personas extrañas, y hacia las pequeñas acciones que cada quien puede realizar cotidianamente para ello.



Ejercicio 2 - Imagen Observando cuerpos y paisajes Leemos realidades

- Previo al taller, busca en Internet y en recortes de periódicos o revistas imágenes de: (a), los países más poderosos: sus hermosas construcciones, almacenes de aparatos tecnológicos, tiendas de diseñadores famosos, lugares de diversión, joyerías, restaurantes, etc.; (b) de los países más pobres y desprotegidos (Asia, África, América Latina y Oriente Medio): ubicación de los grandes basureros de los países poderosos, de los lugares donde se explotan recursos naturales no renovables en forma masiva, lugares donde se encuentran fábricas en las que se trabaja en condiciones de esclavitud, y lugares en los que la enfermedad y el hambre abundan. Dentro de los dos grupos de fotografías incluye varias en las que aparezcan las personas que allí habitan.

- Proyecta el documental La Historia de las Cosas, de Annie Leonard, que puedes encontrar en Youtube. Es un cortometraje que explica el proceso de producción capitalista y sus efectos negativos en la naturaleza y en la pobreza del mundo.

- Organiza un espacio para la opinión, preguntas y aportes sobre el documental.

- Pide que las personas se organicen en grupos de máximo cuatro personas. Entrégales las fotografías que encontraste para que las observen, analicen y discutan sobre las problemáticas que reflejan. Sugiere que relacionen el contenido de las imágenes y del documental con la realidad de su familia, barrio, ciudad y país.

- Una vez hecha la discusión, entrégales papel kraft y materiales para que, junto con las fotografías, elaboren una cartelera de información y denuncia de esas realidades, para pegarlas en distintos lugares del barrio e informar a la comunidad al respecto. Nota: Como actividad complementaria puedes sugerir ver la película Rojo como el Cielo.

Ejercicio 3 - Palabra Hablando y cuidando lo público

- Haz una lluvia de ideas con los y las asistentes para saber sus ideas respecto a los espacios públicos (qué son, ejemplos). Retomando los aportes de la gente, explícales qué son espacios y bienes públicos, su clasificación en tangibles e intangibles y por qué cuidamos de las personas extrañas cuidando de ellos. (Consulta la sección hablando nos entendemos de este manual).

- Distribuye a las personas en grupos de cuatro personas para que entrevisten a la gente del colegio y del barrio: ¿qué entienden por bienes y espacios públicos?, ¿qué bienes y espacios públicos encuentran en el barrio o en la localidad?, ¿qué acciones cotidianas realizan para cuidar de ellos? Recomiéndales que graben las entrevistas o que consignen las respuestas en un cuaderno.

- Cada grupo deberá analizar los resultados obtenidos en las entrevistas e identificar las respuestas comunes, los aciertos, los desaciertos y las omisiones

de las personas entrevistadas respecto al concepto de cuidado de lo público.

- Con base en lo anterior, pide a todos los grupos que preparen mímicas sobre formas de cuidar los bienes y los espacios públicos más representativos del colegio y del barrio, con el fin de presentarlas a la comunidad en dichos espacios y motivarlas a cuidar de ellos. Cada grupo debe tener un espacio o bien público diferente.

Ejercicio 4 - Cuerpo
El collar de la dignidad

- Como actividad previa al taller, compra bolas de poliestireno (Icopor) del tamaño de un ping pong, y atraviesa cada una con una aguja caliente, de modo que por allí pueda pasar un hilo nylon. Lleva también papelitos que contengan palabras alusivas a entornos públicos como: pupitre, Transmilenio, esquina, parque, bosque, humedal, ambiente, ciudad, naturaleza, planeta, colegio, biblioteca, museo, plaza, puente, etc. La cantidad de bolas y de palabras debe ser igual al número de asistentes al taller.

- Pon todas las bolas de icopor en una bolsa y en otra las palabras. Pide que cada participante saque una bola y un papelito al azar. Entrégales materiales para que cada quien decore su bola, teniendo en cuenta el entorno que le correspondió. Mientras la decoran, pídeles que piensen en cómo se afectarían sus cuerpos o los de otras personas en esos lugares.

- Pídeles que en una cara de la bola escriban la palabra que sacaron, y en la otra un compromiso de cuidado del cuerpo en ese entorno o de cuidado del entorno con su cuerpo. Por ejemplo: en Transmilenio, mi cadera y la de otras mujeres están expuestas a ser tocadas por personas morbosas; entonces, mi compromiso de cuidado en ese lugar será estar atenta para denunciar de inmediato y ayudar a otras mujeres a denunciar.

- Ubicados en un gran círculo, indícales que socialicen el entorno que les correspondió y el compromiso generado. Así mismo, que pasen un largo hilo nylon a través de la bola. Cuando todos y todas hallan pasado, estará armado el collar de la dignidad.

- Finaliza con una reflexión que incluya los compromisos socializados y que esté encaminada a la comprensión de lo que significa cuidar de lo público y de las personas desconocidas a partir del cuerpo.





Ejercicios segunda piel: La ropa - el vestido

Ejercicio 1 - Sonido Náufragos solitarios

* Organiza grupos de cinco personas aproximadamente.

* Relátales una historia en la que ellos y ellas son protagonistas: viajando en un crucero por el Caribe, de repente se accidentan y quedan dispersos y dispersas en diferentes islas deshabitadas. Cada grupo llega a una isla diferente y su meta es trabajar en equipo para buscar solución a sus nuevas necesidades. Existe una botella, a través de la cual tienen la posibilidad de enviar mensajes a los otros grupos que están en las otras islas para encontrar soluciones entre todos y todas. Dales tiempo suficiente para esta parte.

* Cuando hayan logrado solucionar sus necesidades (hipotéticamente hablando), haz una plenaria para que compartan cómo se sintieron en la experiencia. Invítales a reflexionar sobre lo que perdieron en el naufragio, lo que significó la ayuda en la isla y entre las islas, el consumo de cosas innecesarias a las que estamos acostumbrados y acostumbradas, la fuerza e inmensidad de la naturaleza y la relación entre humanidad y naturaleza.

* Para finalizar, pídeles que "vistan" la botella representando lo que significó para ellos y ellas durante la actividad.

Ejercicio 2 - Imagen Recolectar e intercambiar para cuidar

* Pide a cada participante que lleve al taller algún alimento que quiera merendar durante el taller.

* Realiza una actividad de sensibilización sobre la importancia de la solidaridad y el afecto como valores para cuidar de las personas. Luego, invítales a compartir el alimento que llevaron con algún compañero o alguna compañera.

* Invítales a realizar una "Feria de intercambio" de muebles, ropa, electrodomésticos, libros y toda clase de objetos usados que tengan en sus casa y que ya no usen. El objetivo es invitar a las personas a dejar de lado el valor económico de los objetos y a pensar que

su verdadero valor está en la utilidad que alguien les pueda dar. Además de ser una iniciativa ecológica, nos invita a la solidaridad y, por consiguiente, al cuidado de las demás personas.

- Indícales que se organicen en grupos de cinco o seis personas para que cada uno haga un plan sobre la organización de la feria: fecha, lugar, personas invitadas, convocatoria, clasificación de objetos, número de stands, etc.
- Organiza una plenaria para que cada grupo exponga su propuesta, y al final, entre todos y todas, construir un plan definitivo para llevarla a cabo. Nota: pueden presentar la propuesta a las personas líderes del barrio para contar con su apoyo en la realización del evento.

Ejercicio 3 - Palabra
Lo que la naturaleza me da

- Como actividad previa al taller, pide que todas las personas traigan prendas de vestir y accesorios que no utilicen, así como materiales reciclados que tengan en sus casas.
- Realiza una dinámica rompe hielo llamada "La rueda de la memoria", que consiste en pedir a los y las participantes que caminen por el salón al ritmo de tambores, mirando a los ojos a quienes se encuentren en frente y haciéndoles gestos agradables o chistosos. Cuando la música pare, deben formar parejas con la persona que tengan más cerca y hablar sobre el tipo de ropa y accesorios que les gusta utilizar, y sobre qué hacen con la ropa que se pone vieja o desgastada.
- Proyecta los siguientes videos que consigues en Youtube: Campaña Detox contra la contaminación de las grandes empresas de producción textil, 13 formas de reciclar ropa y Más de 200 ideas para reutilizar ropa, reciclar ropa o cualquier otro relacionado que desees buscar en la web.
- Indícales que formen grupos de cinco personas. Cada grupo debe elegir a un o una representante, a quien se le va a vestir con los elementos llevados por sus integrantes (vestuario, accesorios, material reciclado). Las únicas reglas son: 1. Tener en cuenta el estilo de vestir que le gusta a la persona elegida y 2. No utilizar las prendas en las partes del cuerpo para las cuales han sido diseñadas; por ejemplo: un pantalón no deben usarse como pantalón, sino crear con él una camiseta, una bufanda, etc.
- Organiza una plenaria para que cada grupo exponga el vestuario que diseñó, permitiendo que quienes deseen hagan preguntas a los grupos. Finaliza el ejercicio suscitando el debate y la reflexión sobre la relación entre las prendas de vestir y el cuidado del planeta, la moda, el consumo, y los procesos químicos que producen cueros y textiles, entre otros.



Ejercicio 4 - Cuerpo Construyendo mi juguete de trapo

- Previo al taller, pide a los y las asistentes que lleven ropa vieja y telas que ya no usen en su casa (tendidos de cama, limpiones, cordones de zapatos, etc.); hilos de diferentes colores, agujas, botones, tijeras y lana.
- Organizados en mesa redonda, pídeles que se sienten lo más cómodamente posible y que cierren los ojos. Con ayuda de música suave, guía una pequeña relajación en medio de la cual les hagas pensar en el muñeco, la muñeca o el animal más significativo que han tenido, cómo era, quién se los regaló, por qué lo han querido, etc.
- En plenaria, invítales a hablar sobre el muñeco, muñeca o animal en el que pensaron y lo que deseen compartir al respecto.
- Pídeles que se organicen en tres grupos según el juguete en el que pensaron: muñeco, muñeca o animal. Utilizando y compartiendo los elementos que cada quien llevó, cada integrante del grupo hará su propio muñeco. Pueden ayudarse entre todos y todas.
- Cuando hayan terminado, organiza una exposición de los muñecos, muñecas y animales realizados para que los y las asistentes puedan observarlos. Finaliza con una reflexión sobre: la diferencia entre el valor económico y el valor sentimental de un objeto, las formas de representar el cuerpo humano o animal a través de muñecos, la posibilidad de crear nuestros propios juguetes o regalos utilizando materiales que ya no usamos.



Ejercicios tercera piel: La casa - habitación

Ejercicio 1 - Sonido
Aprendiendo a ganar-ganar

* Pide a los y las asistentes que piensen en situaciones conflictivas que se presentan a diario en sus casas. Que identifiquen las partes en conflicto, los motivos que lo generan, las formas de resolverlo, si las partes quedan contentas con la solución y si esa solución es justa.
* Indícales que formen grupos de máximo cuatro personas y que compartan los conflictos que cada quien pensó.
* Pídeles que cada grupo escoja dos de los conflictos más comunes en los hogares de sus integrantes y que organicen una puesta en escena sobre ellos. Deben hacer uso de su creatividad; por ejemplo: mimos, teatro mudo, hacer todos los diálogos cantando, etc.
* Al terminar, abre el espacio para que en plenaria los y las participantes del taller analicen el conflicto, la forma de solucionarlo y si esa solución fue justa. Orienta la reflexión final hacia la importancia de hacer transacciones ganar-ganar (aquellas en las que hay justicia y equidad para todas las partes en conflicto) en todos los espacios en los que nos desenvolvemos.



Ejercicio 2 - Imagen
Tu habitación no solo está en tu casa

* Inicia con un espacio de sensibilización de 15 minutos para que los y las asistentes se relajen a través de música suave y relatos que les ayuden a visualizar su entorno real e ideal.

* Realiza un recorrido con el grupo por el entorno más cercano (el del colegio o puntos centrales del barrio). Previamente, invítales a que se organicen en grupos para que registren sus observaciones haciendo fotografías, videos, bocetos de dibujos o anotaciones. Diles que presten especial atención a los bienes y espacios públicos que encuentren.

* Al regresar al salón, pídeles que se reúnan en los grupos que conformaron para hacer el recorrido y que compartan sus apreciaciones al respecto. El objetivo es reflexionar sobre cómo la habitación, nuestro espacio más cercano, puede no estar solamente en nuestra casa: ¿qué pasaría si cuidáramos los lugares por los que transitamos como si fueran nuestra propia habitación?

* Después del espacio de discusión, cada grupo deberá organizar una exposición con sus análisis y conclusiones para presentarla a los demás grupos.

* Desarrolla una plenaria para la presentación de todas las exposiciones y una reflexión final. Orienta las conclusiones del ejercicio para que se hagan propuestas de cuidado de lo público.

Nota: este ejercicio puede dividirse en dos sesiones. Si no es posible tomar fotografías o videos, usa los elementos disponibles.

Ejercicio 3 - Palabra
De mí para ti

* Infórmales a los y las asistentes que lleven al taller el objeto más significativo que guardan en su casa.

* Organiza a las personas en parejas de tal forma que queden juntas personas desconocidas o no muy vinculadas entre sí. Pídeles que se enseñen mutuamente los objetos que llevaron y que hablen acerca del significado que tienen para ellos o ellas, la historia del objeto, las anécdotas vividas con él; si fue un regalo de alguien, decir de quién, y con motivo de qué. Si lo compró, dónde y por qué lo compró; etc.

* Indícales que relacionen la historia de los objetos con la actitud de cuidado que representan. Por ejemplo, porque un ser querido se los dio en algún momento especial. Luego, que imaginen qué pasaría si recibieran el mismo detalle de manos de alguien desconocido, y lo que pasaría si ellos le dieran el detalle o uno similar a un extraño o extraña.

* Organiza una plenaria en la que todas las parejas compartan su experiencia, dejando espacio para que, quienes desean, hagan aportes al respecto. Para finalizar, orienta una reflexión hacia la posibilidad de establecer cercanía con personas desconocidas a través de los sentimientos y las vivencias que nos son significativas.

Ejercicio 4 - Cuerpo
Ver y analizar para aprender

* Divide el grupo en subgrupos de no más de seis integrantes. Dales un tiempo para que hablen acerca de los programas de televisión que más les gustan y por qué.

* Pide que cada grupo recuerde escenas o capítulos de esos programas en los cuales se presentan prácticas de descuido de los espacios y bienes públicos y del planeta. De las escenas o capítulos recordados, deben escoger tres para ser dramatizados por el grupo. Además, frente a cada uno de estos momentos representados, deben planear una forma de cambiar el descuido por acciones de cuidado. Puede ser reprendiendo al personaje, haciendo que este se arrepienta de lo que hizo y cambie, haciendo entrar a otro personaje, etc. El uso de la creatividad y la imaginación es aquí crucial e ilimitado.

* Organiza una plenaria en la que cada grupo haga su dramatización. Los y las demás deberán adivinar el programa de televisión representado y, de ser posible, la escena o el capítulo representado.

* Finaliza la actividad con una reflexión colectiva sobre el papel de los medios de comunicación en la reproducción de prácticas de cuidado de lo público y del planeta, y de la necesidad de una actitud crítica frente a los discursos a los que estamos expuestos y expuestas diariamente.





Ejercicios cuarta piel: la identidad - el entorno

Ejercicio 1 - Sonido Los sonidos de mi Colombia

- Previo al taller, consulta en Internet cuáles son los ritmos musicales típicos de las cinco regiones colombianas (Pacífica, Atlántica, Andina, Orinoquía y Amazonía) y sus instrumentos emblemáticos. Lleva artículos impresos con tus búsquedas, así como grabaciones de estas músicas.
- Además, cada asistente al taller debe traer uno de los siguientes grupos de materiales: grupo 1: vasos de plástico o vasijas de totumo en las que se empaca el arequipe, 1/2 metro de tela o una camiseta que ya no se use y un poco de arroz o lentejas.
- Grupo 2: dos tubos de PVC, uno de aprox. 30mm de diámetro y 220mm de largo y el otro de 8mm de diámetro y 265mm de largo y una lima triangular.
- Indica a los y las asistentes que se ubiquen libremente en cinco grupos. Asígnale una región colombiana a cada grupo y entrégales los artículos que consultaste para que los lean y dialoguen sobre ellos. Pueden compartir historias que sepan de esos lugares. Mientras los grupos están reunidos, pon a sonar los diferentes ritmos musicales que llevaste.
- Organiza una plenaria para que cada grupo exponga las conclusiones de su diálogo y pon a sonar de nuevo algunos apartes de la música para que todos y todas se familiaricen con ella. Orienta la reflexión hacia la importancia de conocer, apropiarnos e identificarnos con el folklore y la historia de nuestra región y nuestro país, es decir, con todas las expresiones culturales: música, danza, tradición oral, instrumentos, etc.
- Orienta la construcción colectiva de dos tipos de instrumentos colombianos con el material que previamente les pediste traer. Grupo 1: maracas; grupo 2: guacharaca.
- Maracas: (a) tomar dos vasos o vasijas de totumo y poner un puñado de arroz o lentejas dentro de cada uno. (b) cortar la tela en dos trozos del tamaño suficiente como para cubrir cada vaso o vasija por completo. (c) envolver el vaso o la vasija con la tela empezando por la boca de este o esta, de modo que las puntas de la tela se recojan en la parte posterior del recipiente. Templar bien y amarar con un cordón.
- Guacharaca: (a) tomar el tubo de pvc más grueso y con la lima triangular hacerle hendiduras transversales muy seguidas unas de otras. (b) al tubo más angosto no se le hace nada y se utiliza como raspa.

Ejercicio 2 - Imagen Abriendo los ojos a la extracción de mí entorno

- Como actividad previa busca noticias y artículos de periódicos o revistas acerca de la extracción de recursos naturales en diversas zonas de Colombia.
- Proyecta el cortometraje Abuela Grillo que puedes encontrar en la web de youtube.
- Pídeles que se organicen libremente en grupos de máximo cinco personas. Entrégale a cada grupo los artículos y noticias que consultaste sobre un recurso natural explotado, de modo que ningún grupo tenga alguno repetido. Indícales que los lean y, si hay la disponibilidad de acceso a internet, que amplíen la información que tienen consultando por ejemplo: en qué cantidades se está explotando ese recurso, cada cuánto tiempo, qué empresas hacen la extracción y de qué países son, qué métodos utilizan, cuánto dinero dejan en el país y el impacto ambiental que ocasionan.
- Indícales que cada grupo debe idear la forma de presentar su tema de forma creativa.
- Una vez hechas las exposiciones, organiza una mesa redonda para abrir el debate sobre ellas y sobre el documental proyectado al comienzo.

Ejercicio 3 - Palabra Pensando y hablando para cuidar de lo público

- Divide el grupo en dos subgrupos, A y B.
- Invítales a que cada grupo discuta y tome una posición frente al cuidado de bienes públicos del colegio como los pupitres, las paredes y las puertas de los baños. En el primer momento del ejercicio, el grupo A tomará el rol de estudiantes y el grupo B el rol de profesores y profesoras. Luego, en el segundo momento, se invertirán los papeles. Dales 20 minutos antes de cada debate en plenaria para que cada grupo discuta los argumentos que utilizará. Las únicas reglas son: (a) hablar con respeto y cordialidad y (b) no repetir las ideas que se dijeron en el primer momento.
- Durante los debates, toma nota en el tablero de las ideas más importantes planteadas por los grupos. Al finalizar los dos momentos, haz una retroalimentación con base en las ideas que recogiste e invítales a reflexionar sobre las posiciones encontradas, la importancia del cuidado de lo público para cuidar de las personas extrañas, y las implicaciones éticas, estéticas y políticas de pintar o rayar dichos bienes y espacios.
- Para finalizar, entrega a cada persona una hoja para que escriba allí un compromiso que asumirá desde ese día para cuidar algún espacio o bien público.
- Nota: este ejercicio sería más interesante si se puede hacer con profesores y estudiantes, para que en un momento cada grupo se ponga en su propio rol y luego en el otro.



Ejercicio 4 - Cuerpo
El entorno y yo, construyendo mi identidad

* Como actividad previa, consulta sobre la vida y obra de Frida Kahlo. Esto te dará elementos que te ayudarán en la dirección del taller.

* Pide a los y las participantes que se organicen en cinco grupos. Lleva impresas las siguientes pinturas de Frida Kahlo para distribuir una a cada grupo: Autorretrato en la Frontera entre México y los Estados Unidos (1932), Raíces (1943), Autorretrato con monos (1943), Autorretrato con Changuito (1945) y Congreso de los pueblos por la paz (1952).

* Dale tiempo a cada grupo para que observen la pintura, identifiquen los elementos que aparecen allí, discutan las diversas interpretaciones que para cada integrante puede tener, y al final, si se dispone de los recursos, consulten en internet información al respecto. El objetivo principal será identificar los elementos que representan la relación de Frida con su entorno, con la historia ancestral de su país, con la realidad política del mismo, con las personas lejanas, con los animales, con la tierra, y cómo ella refleja allí su identidad.

* Pídeles que intercambien las cinco pinturas entre los grupos hasta que todos y todas las hayan visto.

* Al final, organiza una plenaria en la que las y los participantes compartan libremente las conclusiones a las que llegaron. Nota: si no te es fácil hacer la impresión de las pinturas a color, puedes proyectarlas en un video beam y hacer los análisis en plenaria.



Ejercicios quinta piel: La tierra - el mundo

Ejercicio 1 - Sonido volviendo a mis raíces

* Pon a sonar la canción El rugido del jaguar, del álbum Ama-zonas, de la banda de rock bogotana Dr. Krápula, dedicado al Amazonas y realizado con el apoyo del Colectivo Jaguar, un movimiento intercontinental en defensa de la Amazonía, y con la participación de varios artistas de América Latina. Proyecta la letra de la canción o entrega fotocopias para que todos y todas puedan seguirla y cantarla.

* Organiza grupos de tres personas y entrégales copias de diversas historias de la mitología de los pueblos indígenas de Colombia, las cuales puedes encontrar en el libro Literatura de Colombia aborigen, Obra a cargo de Hugo Niño (1978) y publicada por el Instituto Colombiano de Cultura. Cada grupo debe tener un mito diferente.

* Entrégale a cada persona un octavo de cartulina, lápices, marcadores y pinturas para que plasmen allí su idea de conexión con la tierra, de ser tierra y, por, tanto, de cuidado con ella.

* Al finalizar, invítales a que cada persona, voluntariamente, presente su trabajo en plenaria. Suscita el diálogo abierto sobre los mismos, sobre las lecturas realizadas en cada grupo y sobre la canción del inicio. Si todos y todas lo desean, pueden organizar una exposición en el barrio o en el colegio con los trabajos realizados, con el fin de despertar conciencia sobre la importancia del Amazonas y del conocimiento ancestral de nuestros pueblos aborígenes.



Ejercicio 2 - Imagen Publicidad y consumo: "La imagen es nada, tu sed tampoco"

- Proyecta el documental ¿Y tú, cuánto cuestas? de Olallo Rubio, que puedes encontrar en Youtube.

- Pídeles que de forma individual piensen en cuál o cuáles son los productos que más consumen y cuál o cuáles son los que desearían consumir, pero que no lo hacen por su elevado costo. Indícales que se pregunten cuáles son las razones que les hacen desear esos productos, qué publicidad de ellos recuerdan, si su consumo es o no necesario, qué utilidad se puede recibir al consumirlos, entre otras.

- Pon en el centro del salón suficientes revistas, periódicos, pegante, tijeras y octavos de cartulina para que cada persona construya un collage sobre sus objetos de consumo.

- Realiza una mesa redonda para debatir sobre el documental y sobre los trabajos, análisis y conclusiones que cada quien realizó. Pídeles que los peguen en las paredes del salón.

Ejercicio 3 - Palabra Viva la vida

- Como actividad previa al taller, dibuja una silueta gigante del planeta Tierra rodeado de hombres y mujeres que representan los nuevos seres humanos del mundo. Pégala en una de las paredes del salón.

- Organiza una carrera de obstáculos, a lo largo de la cual ubicas letreros con elementos del planeta Tierra como: humedales, árboles, ríos, aire, mares, océanos, diferentes clases de animales, etc. La misión es llegar a la meta sin causarle daño a ninguno de esos elementos ni a las personas del grupo. Lo ideal es realizarla en un espacio abierto.

- Lleva un muñeco que presentarás como el hijo o la hija del mundo. Todos y todas deben garantizar su cuidado y formación, a través de la construcción colectiva de un libro sobre el planeta Tierra. Para esto, entrega a cada participante una hoja que tenga como título una de las siguientes palabras: agua, bosques, humedales, aire, tierra, desierto, diferentes clases de animales y plantas, etc. Además, cada hoja estará dividida en tres columnas: (a) para qué sirve y por qué es importante ese elemento, (b) los peligros a los que podemos exponerlo y (c) los cuidados que podemos darle para preservarlo. Las hojas deben rotar por todas las personas que participan en el taller para que consignen allí sus aportes, tratando de no repetir lo que otras han escrito. Deben haber tantas hojas con elementos como participantes en el taller.

- Al finalizar el paso anterior, cada persona debe tener una de las hojas. Dales unos minutos para que las lean y pídeles que compartan en plenaria los aportes que allí fueron consignados. Orienta una reflexión para recordar que en la Tierra vivimos todas y todos, y que cada uno de sus elementos son bienes públicos que debemos cuidar.

- Cierra el ejercicio pidiendo que cada quien escriba un compromiso personal para el cuidado del planeta y lo pegue sobre la silueta de la Tierra. Para ello, entrégales pequeños papeles de colores.

Ejercicio 4 - Cuerpo
La madre tierra está en mí

- Previo al taller, los y las asistentes deben recoger hojas y flores que se hayan caído de los árboles, piedras pequeñas, palitos y arena. Además, deben llevar otros elementos como lentejas, granos de arroz, pegante, pinturas y pincel.

- Inicia con una relajación utilizando grabaciones de sonidos de la naturaleza. Indícales que imaginen el paisaje que más les gusta, que sientan que están allí disfrutando y conectándose con los elementos de la naturaleza.

- Entrégale a cada persona un octavo de cartulina blanca para que dibujen su silueta en el paisaje que imaginaron, pero en lugar de colorearla, deberán rellenarla con los elementos que llevaron. La idea es representar que somos Tierra y que todos los elementos de la naturaleza están en nuestro cuerpo.

- Para dinamizar y mantener el estado de sensibilización con la naturaleza, puedes continuar reproduciendo las grabaciones.

- Al finalizar la actividad, invítales a sembrar una semilla de la planta que deseen cuidar, como símbolo de su conexión con el planeta. Además, si cuentan con tiempo, puedes orientar una actividad de meditación al aire libre que incluya una caminata lenta (casi en cámara lenta) con los pies descalzos sobre la hierba (en un parqué) como forma de conectarse con la energía de la tierra. Proponles un abrazo final a un árbol durante al menos cinco minutos para limpiar la energía y conectarse amorosamente con el árbol.



Glosario

Aliciente	Algo que resulta atractivo, estimulante o gratificante para una persona.
Autonomía	Es la capacidad de una persona de gobernarse o darse orden a sí misma, es decir, de tomar sus propias decisiones sin intervención ajena y, por tanto, de ser responsable de ellas.
Compasión	Es la capacidad de evitar o disminuir el dolor en las demás personas. Es un valor activo que moviliza acciones concretas, porque implica sentir con el otro o la otra: nos impulsa a construir comunión desde quienes más sufren. Es la renuncia a dominar y a ejercer actos violentos contra cualquier ser de la naturaleza.
Consumismo	Es la tendencia a consumir, gastar o comprar de forma desmedida bienes que no siempre son necesarios.
Desvelo	Es una actitud en la que una persona pone gran cuidado y atención a alguien o algo que siente a su cargo, o hacia algo que desea hacer o conseguir.
Emisor/emisora	Es la persona, hombre o mujer, que enuncia el mensaje en un acto de comunicación.
Empatía	Es la capacidad mental y afectiva de sentir con otro ser, de compartir sus diferentes estados de ánimo y emociones: alegría, tristeza, preocupación, miedo, etc.
Expoliación	Es quitar, extraer o apropiarse de algo con violencia y maldad.
Heteronomía	Se refiere a la imposición de normas que orientan las acciones de las personas, de modo que su conducta no es regulada por su propia conciencia, sino por algo ajeno a ella, renunciando así a la autodeterminación de sus acciones éticas.
Paradigma	Es el Conjunto de valores, criterios y prácticas de una disciplina científica que moldean la construcción de las definiciones de sus conceptos en un momento histórico específico. Suele entenderse, además, como un modelo o ejemplo a seguir en determinado campo.

Inclusión	Es un proceso dinámico que garantiza a todos los grupos humanos, sin distingo alguno, la posibilidad de participar plenamente en la construcción constante de la sociedad y, por ende, de gozar del nivel de bienestar social alcanzado por la misma.
Mercado	Es el conjunto de transacciones o acuerdos de intercambio de bienes o servicios entre personas o asociaciones de personas, ya sean estas empresas, cooperativas, organizaciones no gubernamentales, etc. También suele llamarse así y, de hecho ha sido aprobado por el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, a las transacciones realizadas por agentes económicos sin intervención del poder público.
Narcisismo	Esta palabra proviene del mito griego sobre Narciso, un joven hermoso que se enamoró exageradamente de su propia imagen reflejada en el agua. Se utiliza para hacer alusión a las personas que profesan un amor excesivo hacia sí mismas. Desde la Psicología, el narcisismo puede presentarse como una patología de la personalidad, según la cual la persona sobrevalora sus habilidades y tiene una necesidad desmedida de reconocimiento y admiración. La persona narcisista suele tener dificultades para llevar una vida feliz a causa de su egoísmo y falta de consideración hacia las necesidades y sentimientos ajenos.
Neoliberal	El neoliberalismo es una corriente del liberalismo económico surgida a mediados del siglo XX que promueve el libre comercio y la eliminación de muchas reglas y restricciones. Uno de sus principales riesgos es que promueve también una drástica reducción del gasto público y la intervención del Estado en la economía a favor del sector privado, al cual se le delegan las competencias tradicionalmente asumidas por el Estado, por ejemplo, el derecho a la salud. Por tanto, el término neoliberal, es un adjetivo que se usa para decir que algo o alguien se refieren, pertenecen o son partidarios del neoliberalismo.
Poliomielitis	También llamada *polio*, es una enfermedad infecciosa que afecta al sistema nervioso. Es producida por el virus poliovirus. Su aparición es más frecuente en niños y niñas de 4 a 15 años de edad. Sus principales síntomas son atrofia, parálisis y deformidad de los músculos correspondientes a las lesiones medulares. En el peor de los casos puede llevar a la persona a padecer parálisis permanente o la muerte.



Presunción	Tiene dos significados asociados. Uno que se refiere al acto de sospechar o conjeturar algo de acuerdo con señales o indicios que se tienen al respecto. Y el otro, que es el utilizado en el Eje 2 de este manual, se refiere a la característica de una persona que tiene muy en alto el concepto de sí misma, que tiende a vanagloriarse y a cuidar mucho su apariencia para ser atractiva.
Primates	Son un orden de mamíferos al cual pertenecen los seres humanos. Se caracterizan por tener cinco dedos con pulgar oponible, dentadura completa, apoyo en la palma de los pies y de las manos, un cerebro de gran desarrollo, mamas en situación pectoral y una primitiva adaptación corporal.
Proliferando	Se refiere a algo que se está multiplicando abundantemente.
Receptor/ receptora	Es la persona, hombre o mujer, que recibe el mensaje en un acto de comunicación.
Relevante	Se dice de algo que es importante, destacado o significativo para alguien
Sinergia	Es un fenómeno mediante el cual actúan en conjunto varias personas, factores o influencias, produciendo un efecto mayor que el que podrían causar dichas partes si actuaran de forma independiente.
Tesela	Es cada una de las piezas que unidas conforman un mosaico. A su vez. Un mosaico es una obra realizada con elementos tomados de diversos sitios o colores.

Bibliografía

Toro, Bernardo & Boff, Leonardo. (2009). *Saber Cuidar. El Nuevo Paradigma Ético De La Nueva Civilización Elementos Conceptuales Para Una Conversación.* Fundación para la reconciliación. Recuperado de http://www.fundacionparalareconciliacion.org/documentos/upload/02052012_430pm_4fa1a7870c3e7.pdf

Toro, Bernardo. (2014). *El Cuidado: el nuevo paradigma ético de la educación.* Universidad de Buenos Aires - XVII Seminario Internacional "Aprendizaje y Servicio Solidario". Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=fg0fFWiD_aM

Dannoritzer, Cosima. (2011). *Comprar, tirar, comprar.* (Documental 72 minutos). España. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=ZTVOBBbnjv4

Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. En: http://www.rae.es/

Galeano, Eduardo. (2012). *Los hijos de los días*. Buenos Aires: Siglo veintiuno XXI.

Engels, Federico. (1993). *El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre.* Bogotá: Panamericana.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. (2012). *Estado mundial de la infancia 2012. Niñas y niños en un mundo urbano.* Septiembre 2 de 2014, de UNICEF Sitio web: http://www.unicef.org/lac/SOWC_2012-Main_Report_SP.pdf

Kahlo, Isolda. (2004). *Frida Intima: Frida Kahlo* (1907-1945). Bogotá: DIPON.

Butler, Judith. (2009). *Marcos de guerra: Las vidas lloradas.* Barcelona, Buenos Aires, México: Paidós.

Boff, Leonardo. (2002). *El cuidado esencial. Ética de lo humano compasión por la tierra*. Madrid: Trotta.

Palacios Machado, Liliana. (2012). *La protección y cuidado de la vida es mi cuento....Agosto 6 de 2014.* Alcaldía Mayor de Bogotá - Secretaría de Educación del Distrito. Recuperado de: http://www.educacionbogota.edu.co/archivos/Temas%20estrategicos/Salud_Colegio/2012/julio/LA%20PROTECCION%20Y%20CUIDADO%20DE%20LA%20VIDA%20ES%20MI%20CUENTO.pdf

Fals Borda, Orlando. (2009). *Una sociología sentipensante para América Latina.* Bogotá, Colombia: Clacos-Siglo del hombre editores.

Fals Borda, Orlando. (2008). *La subversión en Colombia. El cambio social en la historia.* Bogotá: CEPA.

Secretaría de Educación del Distrito y Centro de Investigación y Educación Popular CINEP/PPP. (2014). *Educación para la ciudadanía y la convivencia. Módulos 1, 2 y 3 de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes.* Bogotá: Secretaría de Educación del Distrito y Centro de Investigación y Educación Popular CINEP/PPP.



Secretaría de Educación del Distrito. (2014). *Orientaciones para la acción en cuidado y autocuidado. Agosto 6 de 2014.* Alcaldía Mayor de Bogotá - Secretaría de Educación del Distrito. Recuperado de http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro_documentacion/caja_de_herramientas/serie_1_orientaciones/09_orientaciones_para_la_accion_en_cuidado_y_autocuidado.pdf



Nuestro Pacto Pedagógico...

Las y los estudiantes, docentes, directivos docentes y gestores que hacemos parte de la red de facilitadores y facilitadoras en ciudadanía y convivencia, conscientes de la importancia de ser ciudadanos y ciudadanas consecuentes del mundo en el que vivimos, con una percepción clara de fomentar lazos de solidaridad entre todos los y las habitantes de la ciudad y con el ánimo de fortalecer los tejidos sociales para buscar la paz y conseguir un tratamiento idóneo de los conflictos hemos pactado:

1. **Asumir** en nuestra labor pedagógica, una perspectiva para la interpretación y el análisis de la realidad en la que lo **individual** y lo **colectivo** se comprendan como categorías complementarias, que propicien la convivencia y el tratamiento no violento de los conflictos en el marco de la diversidad, la democracia y el libre desarrollo de la personalidad.

2. **Promover** una ciudadanía incluyente que participe activa y conscientemente en la toma de decisiones en un marco de respeto por la vida, de búsqueda de la paz, de defensa de las libertades y de salvaguardia de los derechos y deberes de la sociedad.

3. **Trabajar** mancomunada y conscientemente en brindar a la **ciudadanía** herramientas conceptuales, metodológicas y didácticas que impulsen e incidan en la emergencia de sujetos ciudadanos empoderados de su realidad y conscientes de la necesidad de incluir a los demás en la toma de decisiones que afectan su entorno desde lo más pequeño hasta lo más grande, con una perspectiva crítica sobre el poder.

4. **Brindar herramientas que aporten a la formación de personas políticamente conscientes**, que se **asuman como protagonistas** del proceso de construcción y transformación de sus sociedades, con una perspectiva de comunidad mucho más amplia de la que representa su propia individualidad, entendiendo la importancia de la construcción colectiva de **sentidos** y **redes sociales.**

5. **Fomentar el desarrollo** de **capacidades ciudadanas esenciales** a través de un aprendizaje que motive a los sujetos ciudadanos a **incidir**, como agentes de cambio, en la transformación de sus realidades.



